



Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2016

Dolomiti gruppo
CATINACCIO



C.A.I.



Monte Tremoggia - Monte Camicia

Ciaspolata Macchiarvana - Pescasseroli



Club Alpino Italiano

SEZIONE di LATINA

Fondata come Sottosezione di Roma

il 15 Giugno 1947

Sezione autonoma dal 4 Ottobre 1975

Presidente

Franco Di Tano

Indirizzo:

Club Alpino Italiano

Sezione di Latina

Via Ofanto, 2

04100 Latina

Orario apertura sede:

Giovedì e Venerdì

dalle ore 19:00 alle ore 20:00

Tel./Fax 0773 694879

Bacheca C.A.I.

Corso della Repubblica, 128 Latina

www.cailatina.com - info@cailatina.com



Consiglio Direttivo della Sezione In carica dal 27 Marzo 2013 al 31 Marzo 2016

Presidente:	Franco	DI TANO
Vice Presidente:	Vito	SERRANO
Tesoriere/segretario:	Vittorio	CHIARIELLO
Consiglieri:	Elisa	CARLINI
	Massimiliano	FIOCCO
	Paolo	LEONORO
	Saverio	TOLONE
Revisori dei Conti:	Angelo	ABATI
	Franco	BORRETTI
	Maria Luisa	CIATTAGLIA

Commissione Sezionale Escursionistica

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

Commissione Tutela Ambiente Montano

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

Della Sezione fanno parte la Sottosezione di:

SEZZE dal 1987 - Reggente: Maurizio GIUSTI

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

Soci della Sezione al 31.10.2015, totale n. 234

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'occorrenza per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
4. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare 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.



Si Ricorda

Che è iniziato il tesseramento per l'anno in corso. I rinnovi dovranno avvenire entro e non oltre il 31 marzo. Trascorso tale termine, si perde la copertura assicurativa che decorrerà dal 20° giorno successivo dalla data del rinnovo.

Quote associative per l'anno in corso:

Socio Ordinario	€ 48,00
Socio Familiare	€ 25,00
Socio Giovane	€ 18,00
Socio Ord. Juniores (dai 18 ai 25 anni)	€ 30,00

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

Equipaggiamento Escursionistico

Equipaggiamento obbligatorio:

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

Equipaggiamento consigliato:

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

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



Norme per gli Accompagnatori e Direttori di Escursione

- Conoscere e documentarsi in anticipo sull'itinerario e prevedere eventuali vie di fuga
- Curare l'organizzazione dell'escursione nel rispetto delle norme di sicurezza.
- Escludere i Soci non ritenuti idonei o sufficientemente equipaggiati.
- 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.
- 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

Cerocchi	Federico		347 2605803
Di Dio	Francesco	ASE	349 8446262
Di Tano	Franco	ASE	380 3540612
Di Tano	Maria	ASE	328 0269700
Finocchito	Antonio	ASE	324 8866556
Fiocco	Massimiliano		348 0658150
Giancola	Stefano	AE	349 2943189
Giusti	Maurizio	AE	328 6389314
Leonoro	Paolo		320 6741280
Macrino	Giovanni	AAG	338 7899832
Sinapi	Maria	ASAG	329 0060567
D'Ettore	Rita	ASAG	3295988866



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

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

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

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

Legenda

- GA** Guida Alpina
- AE** Acc. di Escursionismo
- ASE** Acc. Sezionale Escursionismo
- AAG** Acc. di Alpinismo Giovanile
- ASAG** Acc. Sezionali Alpinismo Giovanile
- Dir.** Direttore di Escursione
- P.a.P.** Programma a Parte
- Trasporto a mezzo pullman
- Trasporto a mezzo treno
- Trasporto a mezzi propri
- Piatto caldo
- Pranzo a sacco
- Rifugio e pernottamento
- Proiezioni filmati o diapositive



17
DOMENICA

Appia Antica

Dalla località di S.Maria delle Mole inizia il percorso dell'Appia Antica che presenta diversi resti archeologici. I monumenti saranno sempre più numerosi man mano che si prosegue sulla strada. Durante il percorso si visiteranno la Tomba di Cecilia Metella e la basilica di Massenzio. Il percorso finisce alle catacombe di San Sebastiano.

Dir. di escursione: Maria Di Tano e Antonio Finocchito

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



31
DOMENICA

Traversata da Carpineto a Montelanico
Monti Lepini

Da fontabile di Carpineto Romano si sale la sterrata fino alla località Valle Cengia, da qui si prosegue verso nord percorrendo la via Francigena del sud.

Si continua scendendo fino a raggiungere Valle le Gotte, si raggiunge una sorgente in località La Grotticella dove sono ancora visibili i resti di antiche mura poligonali.

Proseguendo si raggiunge il Campo Di Montelanico presso la località Pantana Camenardo, dove un antico tratturo raggiunge l'abitato di Montelanico, passando vicino l'antico Castello di Collemezzo.

Dir. di escursione: Massimiliano Fiocco - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	404 m	767 m	1015 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6 h			--



7
DOMENICA

Ciaspolata
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Percorso da definire in base all'innevamento.

Dir. di escursione: Franco Di Tano - Intersezionale con CAI di Frosinone

TRASPORTO

21
DOMENICA

Tre Cime da Sonnino
Monti Ausoni

Da Sonnino si prende il sentiero fino alla sella ai piedi del Monte Ceraso. si prosegue sul sentiero che a mezza costa percorre le pendici del Monte Peschio fino ad arrivare al Monte Ciavolone.

Il ritorno si farà percorrendo tutta la cresta toccando le cime dei Monti Ciavolone, Peschio e Ceraso. Escursione panoramica con vista sulla costa e poi sui Lepini.

Dir. di escursione: Maria Di Tano e Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	450 m	450 m	844 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	
4 h			



6 DOMENICA

Napoli trekking urbano centro storico

Dopo aver visitato il chiostro della certosa San Martino con vista dall'alto a 360° di Napoli si scende al centro storico attraverso la scala Pedamentina. Visita alla cappella Sansevero e al Cristo Velato. La sosta pranzo in pizzeria storica. Visita ai decumani dove ci sono le chiese storiche e si vendono le statuette natalizie e eventualmente il lungomare, ritorno in stazione ferroviaria. Con l'aiuto nell'organizzazione della socia CAI di Caserta Maria Treviso.

Dir. di escursione: Franco Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	0 m	150 m	0 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2 h 30''			--

19 SABATO

Assemblea ordinaria ed elettorale

20 DOMENICA

Festa di primavera Sentiero Luigi De Rosa - Monte Belvedere Monti Lepini

Dal ponte valle S. Angelo si segue il sentiero lungo la valle, si arriva in una ansa dove si nota uno dei secolari alberi di Leccio, poi salendo in località Rapina si incontra uno dei più grandi lecci dei Lepini. Si sale alla spalla del monte Ardicara con un lungo traverso si arriva al m. Belvedere. La discesa passa alla sorgente s. Angelo.

Dir. di escursione: Paolo Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700 m	700 m	1250 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4 h			--

3 DOMENICA

Monte Malaina dalla Cona di Selvapiana Monti Lepini

Dalla Cona di Selvapiana si percorre la strada bianca che porta al fontanile dell'acqua del Carpino. Il sentiero sale poi fino ad una sella e prosegue lungo il fondo di una valletta caratterizzata da isolati faggi ed un esemplare secolare di Cerro. Passata una faggeta, si esce sul crinale fino alla cima del Malaina.

Dir. di escursione: Federico Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800 m	800 m	1481 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5 h			--

17 DOMENICA

Monte Navegna Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia

Da Ascrea, salita per il Fosso Valloppio a Fonte Le Forche (1120 m). Si prosegue per Colle Mogano e Costa delle Cipolle sino a Mt Navegna (1508 m). Ridiscesa alle Forche e quindi, percorrendo le pendici occidentali di Mt Filone lungo il Sentiero Italia, si giunge ai ruderi di Mirandella. Da qui discesa ad Ascrea.

Dir. di escursione: Francesco Di Dio - Stefano Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	900 m	900 m	1508 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5 h			--



8
DOMENICA

Zompo Lo Schioppo
Eremo Madonna del Cauto
Monti Ernici

Dalla area attrezzata della riserva si raggiunge la cascata Zompo lo Schioppo, si ritorna sulla sterrata che porta all'antico sentiero denominato le Scalelle, si prosegue per la madonnina fino a raggiungere l'eremo del Cauto.

Dir. di escursione: Massimiliano Fiocco

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	443 m	443 m	1173 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2 h			--



22
DOMENICA

Monte Autore
Monte Simbruini

Dal Santuario della SS. Trinità, si prosegue sotto il Colle della Tagliata per poi guadagnare la cima di Mt Autore (1855 m) dalla cresta orientale. Discesa a S fino alle "Vedute" per poi traversare a NE e immettersi nel Fosso dei Volatri. Raggiunto Campo della Pietra si ritorna al punto di partenza.

Dir. di escursione: Stefano Giancola – Francesco Di Dio

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800 m	800 m	1855 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4 h 30'			--



5 DOMENICA

Da Balsorano alla grotta di s. Michele Arcangelo *Parco Nazionale Abruzzo Lazio e Molise*

Dal paese di Balsorano prima attraverso una ripida stradina selciata e poi l'antica mulattiera a tornanti portano alla Grotta di S. Michele. Arcangelo, questa è una delle grotte più impressionanti e vaste fra quelle dedicate al culto dell'Arcangelo Michele, nella quale sono contenuti due grandi altari e che è meta di pellegrinaggi a piedi da altri paesi della valle Roveto e dal Fucino.

Dir. di escursione: Franco Di Tano - in collaborazione con l'associazione "Montagna Libera"

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	490 m	490 m	977 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3 h			--

19 DOMENICA

Giro del Costone *Velino Sirente*

Dalla miniera di bauxite di campo Felice si percorre la valle Leona fino a un rifugio, da qui si percorre la valle del Puzillo e si sale al rifugio Sebastiani. Poi con rapida salita si arriva in vetta al Costone Est, in discesa si segue la cresta del costone Nord-Ovest.

Dir. di escursione: Paolo Leonoro - Federico Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	750 m	750 m	2271 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6 h			--



3 DOMENICA

Vado di Corno, Monte Aquila, Albergo di Campo Imperatore *Gran Sasso*

Da Campo Imperatore si segue una sterrata che conduce al valico Vado Di Corno. Dal valico si segue la cresta a sinistra che conduce al Monte Aquila. Si prosegue poi verso Campo Pericoli, quindi si risale fino al rifugio Duca degli Abruzzi per poi scendere verso l'albergo di Campo Imperatore.

Dir. di escursione: Federico Cerocchi - Franco Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	750 m	750 m	2495 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5 h			--

17 DOMENICA

Monte Sirente *Velino - Sirente*

Da Rovere (1350 mt) si sale alla lunga cresta del Sirente, si arriva ad un piccolo rifugio caratteristico, si prosegue lungo la cresta sopra i salti rocciosi del versante nord con ampi panorami verso il Gran Sasso. Con leggeri saliscendi si arriva in vetta (2348m.).

Dir. di escursione: Paolo Leonoro - Stefano Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1000 m	1000 m	2340 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	
7 h			



31
DOMENICA

Notturna sul Monte Trinità
Monti Lepini

Da Bassiano Nord si prende il sentiero che porta al piccolo santuario meta di pellegrinaggio nel giorno della Santissima Trinità. Raggiunta la vetta si gode di un bellissimo panorama notturno che spazia fino al mare. Avremo Saturno e alti nel cielo vicino allo scorpione. Si ridiscende per la stessa via.

Dir. di escursione: Massimiliano Fiocco - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	309 m	309 m	854 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3 h		--	

MONTI SIBILLINI



dal **22** al **26**

Trekking estivo
Monti Sibillini

Escursioni nel grande anello dei Monti Sibillini.

Dir. di escursione: Franco Di Tano - Maria Di Tano - Antonio Finocchito

TRASPORTO	PRANZO	CENA	PERNOTTO

18
DOMENICA

Monte Cefalone - Cimata di Fossa
Palomba - Monte Ocre
Gruppo Montuoso del Velino-Sirente

Da Campo Felice, raggiunta la sella di Forcamiccia, si ascende a Mt Cefalone (2142 m) dal versante SE. Si prosegue per la cresta NNW sino a Cimata di Fossa Palomba (2120 m) per poi scendere alla selletta di Settaque. Di qui ripida salita a Mt Ocre (2204 m). Rientro per la valle Cannavine.

Dir. di escursione: Stefano Giancola - Francesco Di Dio

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	950 m	950 m	2204 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5 h			--



2
DOMENICA **Lago della Duchessa**
Velino

Dal borgo di Cartore (RI) si risale la valle della Cesa, quindi si arriva a località Le Caparnie e poi al lago della Duchessa. Per il ritorno si percorre il vallone del Cieco e poi il vallone di Fua, tornando al borgo di Cartore

Dir. di escursione: Federico Cerocchi – Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	850 m	850 m	1802 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7 h			--

16
DOMENICA **Monte Viglio da forca sant'Antonio**
Monti Ernici

Da Filetino verso Valle Granara. Il sentiero su una sterrata giunge a Fonte Moscosa. Da qui prendiamo il sentiero che in direzione sud-est arriva alla vetta dei Cantari (2103 m; 1h da Fonte Moscosa). E da qui si continua in cresta fino a raggiungere la cima del Viglio (2156 m).

Dir. di escursione: Antonio Finocchito - in collaborazione con l'associazione "Montagna Libera"

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	850 m	850 m	2156 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4 h			--

6
DOMENICA **Sprone Maraoni da Santa Serena**
Monti Lepini

Dalla fonte di Santa Serena (1075m) si prende il sentiero che ci porta nei pressi dell'abisso di Monte Fato (1380m), quindi si prosegue verso nord prendendo il sentiero 717 per circa 4 km fino ad arrivare alla cima del monte Sprone Maraoni (1328). Si ritorna per la stessa strada.

Dir. di escursione: Antonio Finocchito – Maria Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	730 m	730 m	1328 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6 h 30'			--



20
DOMENICA **Escursione TAM per FESTA degli ALBERI**
Monte Gemma - Lepini

Da Pian della Croce (Fonte S.Serena) a 1100 m.si arriva alla base della lunga cresta est dei Monti Gemma e Salerio. Si sale in direzione est mantenendosi lungo la cresta. Si arriva alla cima dei due monti e poi si discende dal sentiero nord,compiendo un anello.Nel tragitto si potranno ammirare bellissimi esemplari di faggi.

Dir. di escursione: Maria Di Tano - Antonio Finochito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	417 m	417 m	1457 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3 h			--

4
DOMENICA **Pranzo sociale**

11
DOMENICA **Punta Leano e Monte Leano**
Monti Ausoni

Dal Santuario di San Silvano si arriva in prossimità delle Antenne Da qui proseguendo verso sud-ovest si arriva a Punta Leano dove è posta la grande statua della Madonna,visibile dall'Appia.Si ridiscende per prendere il sentiero che risale tutto il versante sud di Monte Leano Molto bello il panorama dalla cima su tutta la pianura, il Circeo e le isole pontine.

Dir. di escursione: Maria Di Tano - Antonio Finochito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	690 m	690 m	676 m
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4 h			--

Si può scaricare questo libretto all'indirizzo



www.cailatina.com/programma2016.pdf



DI NOTTE

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

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

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

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

S	O	E	S
18	24	24	6

Escursioni del gruppo di alpinismo giovanile a cura di Giovanni Macrino AAG:

- 29 gennaio 2016** Lezione in sala sull'utilizzo delle Ciaspole (Itri)
- 31 gennaio 2016** Ciaspolata Campo Catino (Ernici)
- 12 febbraio 2016** Lezione in sala sull'arrampicata (Itri)
- 14 febbraio 2016** Arrampicata (Sperlonga)
- 13 marzo 2016** Ciaspolata Macchiarvana (PNLAM)
- 15 aprile 2016** Proiezione Film (Itri)
- 17 aprile 2016** Monte Le Vele e Parco Avventura (Aurunci)
- 15 maggio 2016** Camosciara (PNLAM)
- 10 giugno 2016** Proiezione Film (Itri)
- 12 giugno 2016** Capo Fiume (Ernici)
- 24 luglio 2016** Monte Cefalone (Sirente-Velino)
- 18 settembre 2016** Semprevisa (Lepini)
- 9 ottobre 2016** Raduno Regionale
- 13 novembre 2016** Sprone Maraone (Lepini)

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Latina Sottosezione di SEZZE

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2016:

10 Gennaio 2019

Acqua della Fota - da le Villette Bassiano, alt. 600 mt circa
Acc.re, Malandrucolo Antonio - Simone Rosella

14 febbraio 2016

Ciaspolata Macchiarvana Forca d'acero (facile)
Acc: Maurizio Giusti (AE) - Giorgio Lucrelli;

13 Marzo 2016

Monte Capreo alt. 1421 mt.- da Camporosello
Acc.re, Simone Rosella - Malandrucolo

10 Aprile 2016

Monte Pizzone alt. 1313 mt - da Sant'Erasmo
Acc. Maurizio Giusti (AE), Simone Rosella

15 Maggio 2016

Monte Antignano (Antignana) alt. 360 mt. circa da Ristorante il Faraone
Acc.re Maurizio Giusti (AE) Rosella Simone

12 Giugno 2016

Monte la Croce dalla Longara alt. 1429 mt
Acc.re Maurizio Giusti (AE) Stefano Loffarelli

17 Luglio 2016

Monte Semprevisa (vetta) alt. 1536 mt. da Camporosello
Acc.re Maurizio Giusti (AE)

11 Settembre 2016

Fonte Di Valle Perti alt. 1047 mt. da Sant' Erasmo
Acc.ri Maurizio Giusti (AE) Loffarelli Stefano

17 Dicembre 2016

Cena Sociale

Il Reggente la Sottosezione
Maurizio Giusti



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.



GRAN SASSO - FONDO DELLA SALSA



TRAVERSATA CARPINETO - VALVISCIOLO



ANELLO LAGO DI NEMI

Sport'85[®]

WWW.SPORT85.IT



icar

CONCESSIONARIA RENAULT

VENDITA, ASSISTENZA, RICAMBI

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



Audi

Calzati Auto s.r.l.

Concessionario **Audi**

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

info@calzatiauto.volkswagengroup.it
www.calzatiauto.it