



Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2026



Gran Sasso



INFOMONT

il catasto nazionale dei 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

Federico Cerocchi

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:	Federico	CEROCCHI
Vice Presidente:	Loreto	NARDACCI
Tesoriere e segretario:	Angelo	MONTINARO
Consiglieri:	Stefano	GOTTARDO
	Mirella	MAGGIORI
	Angelo Dino	SAVELLI
	Marco	ZITAROSA

Revisori dei Conti:	Franco	BORRETTI
	Fernanda	DE MATTEIS
	Alfredo	PALOMBO

Commissione Sezionale Escursionismo

Presidente

Stefano	Giancola	AE
---------	----------	----

Daniela	Camera	ASE	Alberto	Guida	DdE
Federico	Cerocchi	DdE	Paolo	Leonoro	DdE
Vincenzo	Cimino	AE	Mirella	Maggiori	AE
Debora	Del Ferraro	ASE	Giovanni	Mastrobuoni	DdE
Francesco	Di Dio	ASE	Loreto	Nardacci	DdE
Franco	Di Tano	ASE	Claudio	Nicolò	DdE
Maria	Di Tano	ASE	Marco	Zitarosa	DdE
Antonio	Finocchito	ASE	Gaetano	Tessitore	DdE
Stefano	Gottardo	ASE			

AE Acc. di Escursionismo

DdE Direttore di escursione

ASE Acc. Sezionale Escursionismo

Commissione Tutela Ambiente Montano

Presidente - Giovanni Mastrobuoni

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

Della Sezione fanno parte:

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

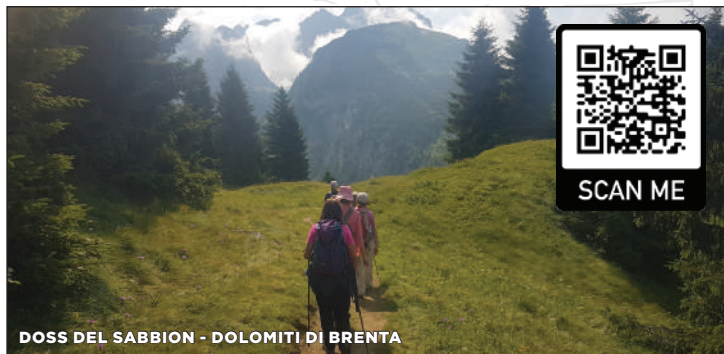
Soci della Sezione al 30-10-2025, totale n. 279

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



DOSS DEL SABBION - DOLOMITI DI BRENTA

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, riavvisando 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 consoni 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 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.



Iscrizioni ed Obblighi

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

É iniziato il tesseramento per l'anno 2026.

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
Secondo socio Giovane	€ 9,00
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 2025.

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.



RIFUGIO CAI ANGELO SEBASTIANI



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 (pa-scoli, 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.



11
DOMENICA

Fonte di Valle Perti
Monti Lepini



Sottosezione di Sezze. **Accompagnatori: P. Rieti - G. Spagnolo**



18
DOMENICA

Monte Semprevisa da Pian della Faggeta
Monti Lepini

Da Pian della Faggeta fino alla sella dell'Ardicara poi la Schiazza di Paolone ed infine la cima del Semprevisa. **Accompagnatori: Maggiori - Camera**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	650	650	1536
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--





25
DOMENICA

Anello Maschio D'Ariano
Colli Albani

Dalla Cava dell'Algido passando sotto colle Tagliente fino ai ruderi del castello del Maschio D'Ariano

Accompagnatori: Gottardo - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	891
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
			--



1 DOMENICA

Ciaspolata

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



Accompagnatori: Giancola - Del Ferraro- Camera - Cimino

8 DOMENICA

Fonte del Sambuco Sottosezione di Sezze *Monti Lepini*

Da Pian della Faggeta si sale fino alla fonte del Sambuco.

Accompagnatori: M. Giusti - F. Mucciarelli

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



15
DOMENICA

Fonte S.Stefano
Mt Cervaro-Mt dell'Acquasanta
Monti Ausoni

Doppio percorso: Dal fontanile di Santo Stefano si effettua il periplo di Monte Cervaro e Monte dell'Acquasanta, con possibilità di un gruppo di salire sulla cima di questo ultimo monte

Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci

Percorso A:

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	300	300	660
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--

Percorso B:

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	200	200	610
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--



21
SABATO

Escursione solidale al Parco del Circeo
Parco Nazionale del Circeo

Il programma verrà concordato con i Carabinieri Forestali in prossimità dell'evento
Intersezionale CAI FR-Accompagnatori:
M. Di Tano - Finocchito - CC Forestali



22
DOMENICA

Ciaspolata

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

Accompagnatori: Giancola - Del Ferraro- Camera - Cimino





1 DOMENICA

Escursione TAM Valle Carella-Malvisciolo

Monti Lepini

Da Ponte Vado La Mola (Valvisciolo) si risale la valle fino alla Fonfe della Fota, da qui si prosegue lungo il fianco destro della valle fino ad arrivare ai ruderi della Abbazia di Malvisciolo.

Accompagnatori: Cericchi - Mastrobuoni

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	550	550	735
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



8 DOMENICA

Mt Capreo da Carpineto

Monti Lepini

Percorso ad anello. Da località Fontana La Fata si raggiunge il passo della Fota, poi il Monte Capreo. Si scende alla sella di Mezzavalle, infine si raggiunge il punto di partenza passando per Pian della Faggeta **Accompagnatori: Di Dio - Camera**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	850	850	1461
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--



15 DOMENICA

Esc. Solidale Tor Caldara

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

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
	50	50	50
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
1H			--



MARZO 2026

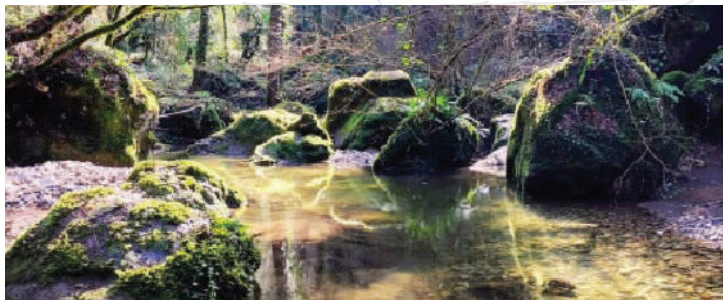
22
DOMENICA

Le due fonti di Castellone,
Erdigheta, Abisso Consolini.

Monti Lepini

Sottosezione di Sezze

Accompagnatori: M. Giusti - G. Spagnolo





DA SABATO 28
A DOMENICA 29

Intersezionale con CAI Colleferro,
3 Villaggi della Toscana

Un cammino di due giorni attraverso antiche vie etrusche e paesaggi archeologici della Toscana.

Accompagnatori: Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	200	200	420
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
8H			



12
DOMENICA

Festa di Primavera
Monti Lepini

Escursione a Pian della Faggeta con picnic

Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	200	200	1070
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			

19
DOMENICA

Roma gita culturale

Sottosezione di Sezze

Accompagnatori: P. Rieti - M. Giusti

26
DOMENICA

Escursione TAM Mt Caccume
Monti Lepini

Dalla chiesetta di San Luca (Valico di monte Acuto), si segue il sentiero 730 fino a Monte Caccume



Accompagnatori: Cerocchi - Mastrobuoni

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	450	450	1095
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			

**10**
DOMENICAColleparado-Grotta mano-Miniera
dell'Oro-Cascata Capo Rio*Monti Ernici*

Dalla chiesetta della Santissima Trinità si percorre un anello passando in prossimità della Grotta della Mano, la Cava dell'Oro, la cascata di Capo Rio

Accompagnatori: Cericchi - Nardacci

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1070
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H 30'			--



17
DOMENICA

Anello Campodimele - Monte Faggeto

Monti Ausoni

Da Campodimele si risale la Val Funnana fino al rifugio Faggeto. Si prosegue per la cima di Monte Faggeto, poi si scende lungo una sterrata fino al punto di partenza.

Accompagnatori: Gottardo - Maggiori - Di Dio

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1260
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--



17

DOMENICA

Lago di Campotosto Parco Nazionale del
Gran Sasso e Monti della Laga*Monti Della Laga*Sottosezione di Sezze. **Accompagnatori: A.Valle - F. Mucciarelli**

24

DOMENICA

TAM Mt. Carbolino

Monti Lepini

Dal Crocifisso di Bassiano si effettua il periplo del Monte Carbolino.

Accompagnatori: Finocchito - M. Di Tano - Mastrobuoni

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	603
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H 30'			--





31 DOMENICA

Monte Cava *Monti Velino Sirente*

Dalle vicinanze del casello di Tornimparte si sale verso la Fonte dei Capelli, si prosegue per la cima di Monte Cava, si scende poi lungo la Valle della Rocca fino al casello di Tornimparte.

Accompagnatori Camera - Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1000	1000	2000
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H 30'			--





7
DOMENICA

Monte La Monna e sorgenti
del Fiume Cosa

Monti Ernici

Da Guarcino si risale la valle del fiume Cosa, Capo Cosa, Innola, valle dell' Agnello, cresta est e croce di vetta del Monte La Monna. Discesa cresta nord ovest, sella Monte La Forchetta e ritorno nella valle fiume Cosa.

Accompagnatori: Guida - Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1200	1200	1952
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--



**7**
DOMENICASorgente della Fota
Monti Lepini

Sottosezione di Sezze

Accompagnatori: M. Giusti - G. Spagnolo**14**
DOMENICAFaggeta Vetusta di Val Cervara
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Da prati dell'Angro si segue il sentiro R5 del Parco. Si arriva alla fonte di Valle Cervara poi si arriva a Rocca Genovese, quindi si arriva alla sella Lampazzo, ritorno sulla stessa strada.

Accompagnatori Gottardo - Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	580	580	1743
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H 30'			--

14
DOMENICAPizzo Deta da Roccavivi
Monti Ernici

Sottosezione di Sezze

Accompagnatori: A. Valle - F. Mucciarelli





28
DOMENICA

Monte Marsicano

Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Dai pressi di Ponte Forcone si segue il sentiero F10 del Parco passando per lo Stazzo di Monte Forcone, fino alla cima del Marsicano.

Accompagnatori: Camera - Del Ferraro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1200	1200	2245
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



LUGLIO 2026



DA SABATO 4
A DOMENICA 5

Majella Verde
Monti della Maiella

Due giorni di trekking da Fara San Martino
Accompagnatori: Cimino - Guida

12
DOMENICA

Monte Corvo
Gruppo montuoso del Gran Sasso



Sottosezione di Sezze
Accompagnatori: A. Valle - F. Mucciarelli



19
DOMENICA

Monte Prena
Gruppo montuoso del Gran Sasso

Salita lungo la via normale al Monte Prena. **Accompagnatori: Cimino - Guida**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	1100	1100	2561
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--

DA SABATO 25
A SABATO 1 AGOSTO

Trekking estivo
Dolimiti

Settimana estiva sulle Alpi

29
SABATO

51° anniversario della Fiaccolata
Monti Lepini

Sottosezione di Sezze. **Accompagnatori: P. Rieti - M. Giusti**



SETTEMBRE 2026

6
DOMENICA

Escursione al Vesuvio
Vesuvio

Sottosezione di Sezze. **Accompagnatori: P. Rieti - F. Mucciarelli**



DA SABATO 12
A DOMENICA 13

Weekend Gran Sasso
Gruppo montuoso del Gran Sasso

2 notti e 2 escursioni nel cuore del parco del Gran Sasso con anello della ferrata Ventricini e anello alle cascate di Rio Arno.

Accompagnatori: Giancola - Del Ferraro - Guida - Cimino

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EEA	800	800	2000
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	800
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			





20

DOMENICA

Anello Monte Scindarella
Gruppo montuoso del Gran Sasso

Salita al Monte Scindarella dalla statale 17 bis, percorrenza di tutta la cresta fino a Mt. San Gregorio di Paganica, ruderi di S. Egidio e discesa lungo il sentiero 219.

Accompagnatori: Maggiori - Camera - Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	2233
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H 30'			--



27



DOMENICA

Mt Pizzone-Erdigheta da Pian Faggeta

Monti Lepini

Da Pian della Faggeta si segue il sentiero 708 fino a Monte Pizzone. Da qui si segue la cresta passando per Mt. Erdigheta, poi Mt. La Croce per scendere infine verso Pian della Faggeta passando per la Fonte del Sambuco.

Accompagnatori: Zitarosa - Cerocchi



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	1431
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



4 DOMENICA

Monte Cairo *Monte Cairo*

Da Terelle a rifugio Pozzocane, si segue poi la cresta fino alla località Omo di Cairo, poi alla cima del Monte Cairo. Si scende verso Est fino ad un'area picnic, poi si prosegue fino ad intercettare il sentiero fatto in salita. **Accompagnatori: Cimino - Del Ferraro - Di Dio**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	845	845	1669
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



OTTOBRE 2026

DA VENERDÌ 9
A DOMENICA 11

Monti Alburni
Monti Alburni

Il programma dettagliato verrà fornito in prossimità dell'evento.

Accompagnatori: Zitarosa - Cimino - Di Dio - Del Ferraro



17
SABATO

Escursione solidale al Parco del Circeo
Parco Nazionale del Circeo

Escursione con la Joelette, aperta a tutti i soci.

Intersezionale CAI FR-Accompagnatori:
Finocchito - M.Di Tano + CC Forestali



18
DOMENICA

Cammino di Celestino (Tappa)
Monti della Maiella

Sottosezione di Sezze



Accompagnatori: P. Rieti - A. Valle



25
DOMENICA

Monte Marcolano
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Partendo dai Prati D'Angro 1130m, vallone Cervara, Sella Rocca Genovese, discesa allo stazzo, vallone Lampazzo, fossa Perrone, Lo Stazzo, risalita a Campo Secco, sella Monte Marcolano 1900m, discesa lungo il Balzo Maiuri, vallone Forte ed arrivo alla chiesetta Madonna della Lanna. **Accompagnatori: Guida - Leonoro**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1100	1100	1900
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--



8

DOMENICA

Intersez. CAI di Aprilia: Cascate delle Vaglie

Monti Simbruini

Il programma dettagliato verrà fornito all'approssimarsi dell'evento





15

DOMENICA

Mt Gemma da S.Luca

Monti Lepini

Dalla Chiesetta di San Luca si prende il sentiero che, salendo a mezzacosta, porta alla sella del Mt. Sentinella, si sale quindi a Mt. Gemma per proseguire verso Mt. Salerio. Si segue la cresta, scendendo infine al sentiero che porta alla sella di Mt. Sentinella, per prendere poi il sentiero fatto in salita. **Accompagnatori: Di Dio, Gottardo, Zitarosa**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	950	850	1457
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--



22
DOMENICA

Monte Petrella
Monti Aurunci

Sottosezione di Sezze

Accompagnatori: A. Valle - F. Mucciarelli



29
DOMENICA

Casc. Capo Rio-anello cinta muraria
di Vico nel Lazio

Dalla pista ciclabile di Fontana la macchia tra Vico nel Lazio e Collepardo. Poco dopo il campeggio dei monti Ernici si prende il sentiero che porta alla cascata del Rio. Ritorno per la stessa via. Recatisi poi a Vico nel Lazio si farà un giro delle mura, dotate di ben 25 torri

Accompagnatori: F. Di Tano - M. Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	200	200	850
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--



13



DOMENICA

Torre Paola-Peretto- San Felice

Promontorio del Circeo

Da Torre Paola, dopo aver percorso la base del Promontorio, si costeggia una zona dove sono presenti piantagioni di ulivi. Dopo circa 2 km il sentiero sale nel bosco fino ad arrivare ai resti di una grande cisterna romana. Si prosegue nel bosco con alcuni tratti di discreta pendenza fino ad arrivare alla zona detta "Peretto". Da qui si prosegue a piedi fino al paese di San Felice. Pranzo al sacco nel Giardino di Vigna La Corte. Ritorno stessa strada.

Accompagnatori: M. Di Tano - Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	270	270	250
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--

19

DOMENICA

Pranzo sociale

24

DOMENICA

Brindisi al Rifugio Liberamonte

Monti Lepini

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 scopo 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, 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 DI ACCOMPAGNAMENTO SOLIDALE



Gruppo escursionismo con ausili per persone con disabilità.

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

Componenti del gruppo di accompagnamento solidale:

Luigi Crosetti, Franco Di Tano, Maria Di Tano,
Antonio Finocchito, Mario Leggio, Federica Menucci



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 with dark skin and one with light skin, cupping a large, vibrant red drop that resembles a single drop of blood. The hands are positioned with fingers slightly curled, supporting the drop from below. The background is a neutral, light-colored wall.

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



Giornata mondiale del donatore di sangue 2023





ESCURSIONE SOLIDALE



IL CAI E LA SCUOLA



GROTTA DI SAN BENEDETTO



SEGNATURA

CAMPO DI SEGNI-CAMPO DI MONTELANICO

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/