



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO LAZIO E MOLISE

CIASPOLATA CAMPO LUNGO – COPPA DELLE GENZANE

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
Dom. 01 Febbraio 2026	Proprio	ore 06:30 Piazza Bruno Buozzi (davanti al Tribunale di Latina) ore 09:00 Località La Castelluccia (ca. 3.5 km prima di raggiungere il valico di Forca d'Acero da Sora (coord. N41.73846 E13.81216))

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



Dalla località La Castelluccia (1360 m) si guadagna quota verso N e poi W fra bellissime faggete raggiungendo la vasta spianata di Campo Lungo (1520 m ca.) con splendide vedute su Serra del Re e Mt Tranquillo.

Da qui, verso NE, si raggiunge Macchia delle Gravare (ca. 1420 m) per poi risalire a Coppa delle Genzane, orientativamente verso S, con le sue spettacolari doline e fenomeni carsici. L'anello si chiude puntando prima ad E e poi a S.

Informativa di assunzione di responsabilità: il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di iscrizione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica e tecnica adeguata alla difficoltà dell'escursione della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Difficoltà (vedi legenda a fine locandina)	Pranzo	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
400 m ca.	400 m ca.	11 km ca.	1560 m	EAI - F	Al sacco	4h 30' ca.

Difficoltà specifiche dell'escursione: nulla di particolare da segnalare se non un certo impegno fisico dovuto alla percorrenza su neve.

NB: contattare direttamente gli accompagnatori per qualsiasi delucidazione sull'escursione e sulla sua difficoltà.

Come ausilio per una personale autovalutazione in relazione alla presente escursione, si propongono i parametri a seguire. Tali parametri sono delle indicazioni di massima per orientare le proprie considerazioni e non vanno intesi in senso assoluto.

Impegno fisico richiesto: (per questa escursione)	NORMALE	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 1 volta a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli di ca. 400 m.
	DISCRETO/CONSISTENTE	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 2 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli fino a ca. 900 m.
	ELEVATO	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 3 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli maggiori di ca. 1200 m.
Capacità tecniche richieste: (per questa escursione)	NORMALI / STANDARD	Non sono richieste particolari attitudini, se non quella alla camminata. Essere in possesso di un normale senso dell'equilibrio.
	DISCRETE/CONSISTENTI	Buon senso dell'equilibrio. Capacità di muoversi agilmente su svariate tipologie di terreno montano che non presentino eccessive difficoltà (es. sentieri e mulattiere, ecc.)
	ELEVATE	Assenza di problematiche attinenti all'esposizione al vuoto. Piede fermo. Conoscenza e capacità di progressione su varie tipologie di terreno, anche impegnativo (es. pietraie, pendii scoscesi erbosi, tratti innevati, ecc.) sia in salita che in discesa, sia su sentiero che su tracce di sentiero o assenza di esso. Capacità di progressione su sentieri attrezzati e/o ferrate e d'uso dei relativi DPI.

AUTOVALUTAZIONE:

Attenzione! Prima di iscriverti all'escursione, valuta accuratamente se le tue attuali competenze tecniche e forma fisica sono compatibili con essa. Fai un onesto esame di autovalutazione e, se del caso, non esitare a rinunciare. Rinunciare non è uno sminuire le proprie capacità, ma un atto di responsabilità e maturità. Sono tanti, ad esempio, i grandi alpinisti che hanno saputo rinunciare alla vetta, magari anche solo a pochi metri da essa. Ciò non ha minimamente intaccato la loro immagine, anzi, il loro prestigio e la loro considerazione ne hanno guadagnato.

Una tale decisione eviterà di trasformare quella che dovrebbe essere una piacevole giornata nella natura in una sorta di Calvario. Faticare in montagna è normale; stressare al limite le proprie forze e capacità espone invece al rischio di traumi e incidenti, con ripercussioni importanti sulla tua sicurezza e potenzialmente su quella dei tuoi compagni. L'escursione deve essere un divertimento, non un esercizio di sofferenza. E poi ricorda: ci sono nell'arco dell'anno sicuramente tante altre escursioni alla tua portata. Sii dunque responsabile e saggio.

NOTA IMPORTANTE

La Sez. CAI Latina ha stabilito che per partecipare ad escursioni in ambiente innevato tutti debbano dotarsi del kit ARTVA-pala-sonda ai sensi dell'art. 26 del D.Lgs n. 40 del 28/02/2021. Potranno anche essere accettati partecipanti privi del suddetto kit, ma in questo caso, pur avendo la massima cura gli accompagnatori nel pianificare ed effettuare percorsi che minimizzino quanto più possibile l'esposizione al pericolo di valanghe, laddove sorgessero divergenze di interpretazione circa la reale esposizione al suddetto pericolo con personale addetto alla vigilanza, gli accompagnatori e la Sezione CAI Latina declinano qualsiasi responsabilità sul tema, specificando che eventuali sanzioni comminate saranno direttamente a carico dei soggetti privi del suddetto kit.

Pertanto, nell'isciversi all'escursione, i partecipanti privi del kit ARTVA-pala-sonda, attestano esplicitamente di aver preso visione e compreso le implicazioni di quanto sopra espresso e di accertarne incondizionatamente le conseguenze, in particolar modo relativamente ad eventuali sanzioni di cui garantiscono sin da ora di farsi carico.

Iscrizioni: in sede (Via Triboniano, 17 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (351-8973941). Per informazioni consultare il sito web: www.cailatina.com (oppure spedire una e-mail a: prenota@cailatina.com) prenotandosi nell'apposita sezione dedicata all'evento o contattare gli accompagnatori.

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 L (o preferibilmente thermos con bevanda calda), kit ARTVA-pala-sonda, ciaspole (la Sezione ne mette a disposizione di coloro che ne fossero sprovvisti un numero limitato al costo di 5 €), bastoncini da trekking con rondelle da neve.

Equipaggiamento consigliato: occhiali da sole, crema solare, 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.**

COSTO	ACCOMPAGNATORI
<p>Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro venerdì 30/01/2026.</p> <p>I <i>non soci</i> dovranno 12,95€ in più per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi anticipatamente in sede.</p> <p>Per coloro che usufruiscono del passaggio in auto, la quota rimborso carburante è di 10 € (se in 3-4 per auto).</p>	<p>Stefano GIANCOLA (AE-EAI-EEA) Cell. 391-3967856</p> <p>Vincenzo CIMINO (AE-EAI-EEA) Cell. 340-8744322</p> <p>Debora DEL FERRARO (ASE)</p> <p>Daniela CAMERA (ASE)</p>

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale.
Il percorso indicato potrà essere modificato dagli accompagnatori a loro insindacabile giudizio.

Classificazione CAI dei percorsi in base alla difficoltà

EAI - escursionismo in ambiente innevato

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà: facile (F), poco difficile (PD) e difficile (D), in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e delle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano. Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.