



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Latina

### Commissione Escursionismo



## MONTI LEPINI

### FESTA DI PRIMAVERA

SI RINGRAZIA IL COMUNE DI ROCCAGORGA PER LA CONCESSIONE DEI LOCALI DELL'EREMO DI SANT'ERASMO

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
Dom. 12 Aprile 2026	Proprio	<p><b>Gruppo A:</b> ore 07:30 Piazza Bruno Buozzi (davanti al Tribunale di Latina) ore 08:30 Eremo di Sant'Erasmus Roccagorga <a href="https://maps.app.goo.gl/rq8BuiMPS4gPfP46A">https://maps.app.goo.gl/rq8BuiMPS4gPfP46A</a></p> <p><b>Gruppo B:</b> ore 10:30 Eremo di Sant'Erasmus Roccagorga <a href="https://maps.app.goo.gl/rq8BuiMPS4gPfP46A">https://maps.app.goo.gl/rq8BuiMPS4gPfP46A</a></p>

#### DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



**Gruppo A:** Dall'Eremo di Sant'Erasmus si prende il sentiero CAI 709. Il sentiero segue per breve tratto una carrareccia, per poi salire lungo una cresta che porta a Monte Pizzone. A quota 1110 m si abbandona il sentiero 709 per prendere un evidente sentiero che, in direzione nord, procede a mezzacosta in leggera discesa fino alla fonte di Valle Perti (1065 m). Ritorno sullo stesso percorso.

**Gruppo B:** Dall'Eremo di Sant'Erasmus si prende un vecchio sentiero forestale in direzione ovest. Dopo circa quattrocento metri il sentiero piega decisamente a sud, in leggera salita lungo le pendici di Monte Castellone. Si arriva infine ad un punto panoramico con affaccio sulla pianura Pontina. Ritorno sullo stesso percorso.

**Alla fine delle escursioni è previsto un pranzo organizzato dalla Sezione**

**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 A/R	Quota Massima	Difficoltà (vedi legenda a fine locandina)	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
Gruppo A	400 m ca.	400 m ca.	5 km ca.	1110 m	E	4h ca.
Gruppo B	50 m ca.	50 m ca.	3 km ca.	850 m	T	2h ca.

**Difficoltà specifiche dell'escursione:** Nessuna difficoltà specifica.

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.

<b>Gruppi A e B</b> →  <b>Impegno fisico richiesto: (per questa escursione)</b>	<b>NORMALE</b>	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.
	<b>DISCRETO/CONSISTENTE</b>	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.
	<b>ELEVATO</b>	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.

<b>Gruppo A e B</b>   <b>Capacità tecniche richieste: (per questa escursione)</b>	<b>NORMALI / STANDARD</b>	Non sono richieste particolari attitudini, se non quella alla camminata. Essere in possesso di un normale senso dell'equilibrio.
	<b>DISCRETE/CONSISTENTI</b>	Buon senso dell'equilibrio. Capacità di muoversi agilmente su svariate tipologie di terreno montano che non presentino eccessive difficoltà (es. sentieri e mulattiere, ecc.)
	<b>ELEVATE</b>	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.

**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](http://www.cailatina.com) (oppure spedire una e-mail a: [prenota@cailatina.com](mailto:prenota@cailatina.com)) prenotandosi nell'apposita sezione dedicata all'evento o contattare gli accompagnatori.

**Equipaggiamento obbligatorio:** scarponi da montagna, giacca a vento (guscio), pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1.5 L.

**Equipaggiamento consigliato:** occhiali da sole, crema solare, bastoncini da trekking, 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><b>Per chi partecipa al pranzo il costo è di € 15 a persona da versare perentoriamente entro giovedì 09/04/2026.</b></p> <p><b>Non si accetteranno prenotazioni oltre questo limite.</b></p> <p>Pagamento in sezione o su c/c: IBAN IT3610344114701CC0221000005 inviando copia del versamento a <a href="mailto:info@cailatina.com">info@cailatina.com</a></p> <p>I <i>non soci</i> dovranno 12,95€ in più per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi <b>anticipatamente</b> in sede.</p>	<p><b>ASE Stefano Gottardo</b> cell. <b>3404163931</b></p> <p><b>Federico Cerocchi</b> cell. <b>3472605803</b></p> <p><b>Loreto Nardacci</b> Cell. <b>3404048692</b></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

##### T – turistico

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

##### E – escursionistico

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.