



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo

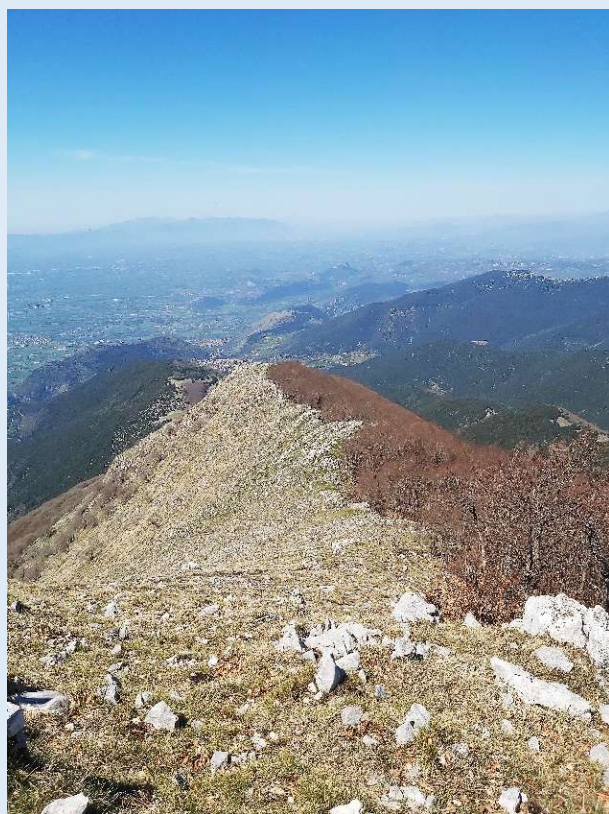


MASSICCIO DEL MONTE CAIRO

GRANDE ANELLO DI MONTE CAIRO

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
Dom. 04 Ottobre 2026	Proprio	ore 06:15 Piazza Bruno Buozzi (davanti al Tribunale di Latina) ore 09:00 Parcheggio Monte Cairo, via Largario Vasche, 9 – Terelle (FR) Coordinate (41° 32' 54.161" N - 13° 46' 35.839" E)

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



Dal piazzale all'ingresso di Terelle si sale a destra per una stretta strada asfaltata, poi si piega a destra raggiungendo un edificio in rovina nelle cui vicinanze si posteggia (1109 m). Ci si avvia, a piedi, lungo la carrareccia fino a una sbarra. Da qui si piega in direzione NE fino a raggiungere la località Cava di Rena. Si prosegue in direzione SE lungo il sentiero 821 attraversando una bellissima faggeta per poi arrivare in prossimità di un'area di sosta con pannelli informativi sulle bellezze naturali e paesaggistiche del Monte Cairo. Da qui si piega in direzione SE su pendenze medie, passando per una vecchia trincea tedesca, fino a giungere sull'ampia cresta finale che porta in vetta (1669 m). Dalla vetta è possibile ammirare il panorama sull'Appennino marsicano, le Mainarde, la Meta, il Matese, le isole Pontine ed il Vesuvio. In basso a sud-est il panorama offre la veduta dell'Abbazia di Montecassino. Dalla vetta si scende in direzione NO verso la vetta Ovest del Monte Cairo e l'Omo di Cairo lungo il sentiero 830, per poi immergersi nella faggeta fino a raggiungere il Rifugio Pozzacone (1305 m). Presso il rifugio, per chi vorrà aderire, sarà organizzata una grigliata con il supporto dell'Associazione Sport Academy (vedi locandina in allegato). Dal rifugio si prosegue in direzione NE lungo il sentiero 823 fino alla località Cava di Rena, da cui si chiude l'anello percorrendo la via dell'andata.

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)
830 m ca.	830 m ca.	12 km ca.	1669 m	E	Al sacco	6h 00' ca.

Difficoltà specifiche dell'escursione: nulla di particolare da segnalare se non un certo impegno fisico dovuto al dislivello.

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

Per questa escursione è fissato un limite massimo di partecipanti in numero pari a 25 persone, accompagnatori esclusi. Pertanto, le adesioni saranno registrate esclusivamente fino al raggiungimento del numero massimo.

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 1,5 L.

Equipaggiamento consigliato: occhiali da sole, crema solare, piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti), bastoncini da trekking.

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

COSTO	ACCOMPAGNATORI
Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro venerdì 02/10/2026. I <i>non soci</i> dovranno 12,95€ in più per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi anticipatamente in sede o tramite bonifico. Per coloro che usufruiscono del passaggio in auto, la quota rimborso carburante è di 20€ (se in 3 per auto) o 14€ (se in 4 per auto). Il guidatore è escluso dal pagamento. Coloro che vorranno aderire alla grigliata presso il Rifugio Pozzacone, dovranno obbligatoriamente comunicare l'adesione in fase di registrazione della propria partecipazione e successivamente, versare un costo di 10€ direttamente agli accompagnatori la mattina dell'escursione.	Francesco DI DIO (ASE) Cell.: 3293879042 Vincenzo CIMINO(AE-EAI-EEA) Cell. 340-8744322 Debora DEL FERRARO (ASE) Cell. 3335002118

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

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.



GRIGLIATA *presso* RIFUGIO POZZACONE

10€
A PERSONA

Include:



una salsiccia



una fetta di pancetta



due bruschette
olio e sale



un bicchiere
di vino rosso

*Buon cibo,
buona compagnia,
natura e tradizione!*

