CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Latina
Commissione Escursionismo

PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO

LA STRADA INTERROTTA DELLA BUFALARA

ESCURSIONE DI ACCOMPAGNAMENTO SOLIDALE ORGANIZZATO DAL GRUPPO SODAS DELLA SEZIONE DI LATINA

INTERSEZIONALE CON IL CAI DI FROSINONE

IN COLLABORAZIONE CON IL RAGGRUPPAMENTO CARABINIERI BIODIVERSITÀ – REPARTO CARABINIERI BIODIVERSITÀ DI FOGLIANO

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
Sab. 17 Ottobre 2026	Proprio	ore 08:15 Piazza Bruno Buozzi (davanti al Tribunale di Latina) ore 09:00 Parcheggio fine strada della lavorazione (google map)

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



Il CAI, in collaborazione con i Carabinieri Forestali, organizza un'escursione inclusiva con l'ausilio della **Joelette**, la carrozzella da fuoristrada che consente il trasporto di persone con mobilità ridotta o con disabilità, assistite da accompagnatori formati.

L'itinerario si svolge lungo il tratto interrotto della **strada della Bufalara**. Il percorso permette di osservare la vegetazione della duna che si sta riappropriando dell'ambiente, coprendo il vecchio tracciato asfaltato. In caso di buona visibilità, sarà possibile scorgere le **Isole Pontine**. Al termine della camminata si rientrerà al punto di partenza percorrendo lo stesso sentiero.
Durante l'itinerario sono previste delle soste per l'osservazione dell'avifauna a cura degli operatori del **Reparto Carabinieri Biodiversità di Fogliano**, che illustreranno le dinamiche della migrazione post-riproduttiva degli uccelli diretti in Africa.
L'escursione è aperta a tutti e la partecipazione è gradita.

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)
30 m ca.	30 m ca.	7 km ca.	50 m	AT	Al sacco	3h ca.

Difficoltà specifiche dell'escursione: nulla di particolare da segnalare.
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.

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 (guscio), pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1.0 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
Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 15/10/2026. I *non soci* dovranno 8,40€ in più per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.	**ASE** Antonio Finocchito cell. 3248866556 **ASE** Maria Di Tano cell. 3280269700 Accompagnatori del gruppo SODAS delle sezioni del CAI di Latina e Frosinone

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 accessibili con ausili in base alla difficoltà

AT – ACCESSIBILE TURISTI
Carrarecce, sterrati, tratturi inerbiti. Pendenze modeste e dislivelli contenuti.Presentano un fondo in genere omogeneo e scorrevole.

AE – ACCESSIBILE ESCURSIONISTI
Sentieri evidenti, mulattiere selciate dai 3 ai 6 chilometri. Pendenze moderate, dislivelli inferiori ai 300 metri. Fondo irregolare. Pochi scalini di lieve entità.

AEE – ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI
Mulattiere, sentieri di terreno vario di più di 6 chilometri. Pendenze, superiori al 16%. Larghezza inferiore a 1 metro. Dislivello superiore ai 300 metri. Fondo sconnesso e passaggi obbligati. Scalini superiori ai 10 centimetri, ostacoli rilevanti, punti esposti.