Calendario Attività 2019

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Palestrina
Piazza di Porta San Martino 11
www.caipalestrina.it
palestrina@cai.it

Perché iscriversi al CAI

Il Club Alpino si rivolge a chi ha passione per la natura e la montagna, condivide con noi il rispetto dell'ambiente, la scoperta della cultura e la solidarietà tra gli uomini. Dal 1863 il CAI è presente in Italia per valorizzare e far conoscere le Alpi e l'Appennino.
Nel 1983 è stata costituita la Sezione CAI a Palestrina.
L'iscrizione al CAI è una scelta a favore delle montagne promuovendo l'alpinismo, l'escursionismo, la sosta nei rifugi e nei paesi, l'attenzione al binomio cultura e natura, per la tutela delle risorse ed il miglioramento socio-economico delle popolazioni locali.
È importante sostenere l'azione e l'impegno di una piccola Sezione CAI con soci appassionati ed amici, come nel caso di Palestrina, antica città che sorge sull'antica Praeneste (II secolo a.C.), posta sulle pendici del Monte Ginestro, una delle sommità dei monti Prenestini.
Nel CAI vi sono tre categorie di soci:

- **Ordinari** (tutti coloro che hanno oltre 18 anni di età)
- **Familiari** (persona maggiorenne con un convivente già iscritto al CAI)
- **Giovani** (tutti coloro che non hanno ancora raggiunto la maggiore età)

Il CAI offre, ai propri Soci, grandi vantaggi:

- alloggiare nei rifugi CAI a condizioni particolari rispetto ai non Soci, anche all'estero;
- frequentare i corsi sulle varie discipline montane organizzati dalle Scuole e dalle Sezioni;
- essere coperti da una assicurazione ed ottenere il rimborso delle spese sostenute in caso di soccorso, anche all'estero, secondo i massimali in vigore;
- ricevere gratuitamente La Rivista del Club (montagne 360 - ora anche in edicola) e Lo Scarpone (on line) ;
- avere a disposizione la documentazione (libri, filmati, carte geografiche) sia della Sezione che degli Organi centrali;
- ottenere sconti sulle pubblicazioni CAI;
- usufruire di condizioni privilegiate negli esercizi convenzionati

Informazioni sul tesseramento

Indirizzo Sezione : Piazza di Porta San Martino 11 - 00036 Palestrina

Orario di apertura : Venerdì 18,00 - 20,00

Iscrizioni

Per iscriversi al CAI è sufficiente recarsi in sezione, rivolgersi ai responsabili sezionali e portare due foto formato tessera, compilare il modulo di iscrizione, il modulo della privacy e versare la quota annuale. La tessera con il bollino sarà consegnata immediatamente.
L'iscrizione può essere effettuata inoltre inviando la seguente documentazione all'indirizzo:

CAI - PALESTRINA Piazza di Porta San Martino 11 - 00036 Palestrina (RM)

1) il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e firmato;
2) il modulo della privacy compilato in ogni sua parte e firmato;
3) n° 2 foto formato tessera;
4) la ricevuta del bonifico bancario della quota di iscrizione più il costo della tessera al conto corrente della sezione con IBAN **(IT 39 H 08716 39321 000006081055)**

La tessera con il bollino dovrà essere ritirata in sezione.

Quote associative

Socio Ordinario ……..…...€ 44,00	Socio Giovane ……..……...€ 16,00
Socio Familiare ……..…….. € 25,00	Costo tessera nuovo Socio ……. € 6,00

Regolamento Escursioni

Norme Generali

Le gite sociali rientrano tra gli scopi del Club Alpino Italiano.

La partecipazione alle escursioni è aperta a tutti, con la limitazione che i minorenni debbono essere accompagnati da un genitore o da un maggiorenne che se ne assuma la piena responsabilità.

Bisogna essere in buone condizioni fisiche ed avere un allenamento che consenta di affrontare la difficoltà del percorso dell'escursione.

La sezione, oltre che proporre ed organizzare le escursioni estive, invernali ed in tutti gli altri periodi dell'anno si preoccupa di porre in atto ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei partecipanti. Questi, sulla base delle indicazioni presenti in Calendario Attività e sul Sito WEB, è consapevole a priori dell'esistenza dei suddetti pericoli e, con la sua partecipazione alla gita, assume personalmente in proprio tutti i rischi, nonché le responsabilità per i danni che può arrecare, direttamente o indirettamente, ad altri. Il rapporto che si instaura, durante le gite, tra il direttore di gita ed i partecipanti si configura, a seconda dei casi, nella fattispecie "dell'accompagnamento volontario gratuito per spirito associativo, per amicizia o per mera cortesia, non qualificato" o "dell'accompagnamento qualificato", in entrambi i casi esso è a titolo gratuito e non professionale.

Data la natura gratuita e volontaristica delle attività sociali i partecipanti esonerano il CAI, la Sezione di Palestrina e gli accompagnatori sezionali da ogni responsabilità civile per infortuni di qualsiasi natura che avvenissero nel corso delle escursioni.

Per i trasferimenti effettuati sia con auto di proprietà dei soci che con eventuali pullman, la Sezione declina ogni responsabilità per incidenti subiti o provocati che dovessero accadere durante tali tragitti, intendendosi la gita iniziata ed ultimata nel momento in cui comincia e termina il percorso a piedi.

Il regolamento completo per le escursioni e l'uso dell'attrezzatura sono consultabili sul sito.

Iscrizioni all'escursione

Le iscrizioni alle gite son accettate e confermate in Sezione, dagli accompagnatori sezionali, entro e non oltre le ore 20.00 del venerdì precedente all'escursione.
Per la partecipazione alle escursioni è necessario un livello di allenamento adeguato ed una idonea dotazione di abbigliamento e attrezzature adatte per gli ambienti montani.

Comportamento durante l'escursione

Alla partenza è richiesta ai partecipanti la massima puntualità.

1) In caso di maltempo alla partenza, indipendentemente dalla presenza di chi si è iscritto nel luogo dell'appuntamento, il direttore di escursione può decidere per l'eventuale sospensione o scegliere altro itinerario. Eventuali reclami o lagnanze dovranno pervenire, per iscritto, al Consiglio Direttivo della Sezione.
2) La partecipazione ad escursioni che presentano particolari difficoltà può essere preclusa del Direttore di escursione a chi non dispone di attrezzatura adeguata al momento della partenza o a soci privi della dimostrata preparazione ad affrontare la gita programmata.
3) Durante le escursioni bisogna attenersi alle disposizioni dei capo-gita e tenere un comportamento responsabile, prudente e collaborativo.
   Inoltre:
   - rimanere sempre in gruppo; avere sempre a vista il direttore di gita o il socio da questi incaricato ad aiutarlo;
   - uniformarsi all'andatura del capo-gita per non disgregare la comitiva ed impedire possibili errori di percorso;
   - usufruire tutti delle soste di riposo evitando che qualcuno rimanga isolato, con tutte le conseguenze del caso. (smarrimento, infortunio, ritardi nella partenza per il ritorno, ecc.).
4) A nessuno è consentito, per nessun motivo, effettuare un percorso diverso da quello previsto in programma.
5) Il rapporto tra i partecipanti deve essere improntato alle norme di comportamento civile, all'etica del CAI, alla cordialità, alla correttezza ed al reciproco rispetto.

Scala delle difficoltà

Escursionistiche

Sentiero Turistico (T) – Percorso ben evidente e segnalato con stradine, mulattiere o comodi sentieri, che richiede una conoscenza dell'ambiente montano ed una preparazione fisica alla camminata.

Sentiero Naturalistico (N) – Itinerario guidato di particolare interesse naturalistico, storico, geografico, con difficoltà simili a quello turistico.

Sentiero Escursionistico (E) – Percorsi quasi sempre su sentiero segnato o su tracce in terreno vario (pascoli, pietraie, detriti) che richiede un certo senso dell'orientamento, una minima esperienza alla montagna, allenamento alla camminata oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

Sentiero per Escursionisti Esperti (EE) – Itinerario su terreno impervio ed infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia e detriti, brevi nevai), che richiede esperienza di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini, preparazione fisica, equipaggiamento ed attrezzatura adeguati.

Via Ferrata o Attrezzata per Escursionisti Esperti con attrezzatura (EEA) – Percorso su roccia attrezzato artificialmente o su nevai, che richiede una buona preparazione alpinistica, capacità di progressione con tecnica adeguata e, un'idonea attrezzatura individuale.

Sentiero Alpinistico (A) – Itinerario impegnativo su roccia, ripidi nevai, su ghiacciaio, che richiede conoscenza delle tecniche di arrampicata e delle manovre di cordata, l'uso corretto della piccozza e dei ramponi, un buon allenamento ed esperienza di alta montagna.

Sentiero Innevato (EAI) - Itinerario in ambiente innevato che richiede l'uso di racchette da neve, ma comunque su terreno senza grandi pendenze, con percorsi evidenti, e senza tratti esposti.

Alpinistiche (scala francese)

F (Facile) - E' la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.

PD (Poco difficile) - Qui inizia l'arrampicata vera e propria, che richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono ancora numerosi.

AD (Abbastanza difficile) - La struttura rocciosa, già più ripida o addirittura verticale, offre appigli e appoggi più rari e può già richiedere l'uso della forza. Di solito i passaggi non si risolvono ancora in maniera obbligata.

D (Difficile) - Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose (camini, fessure, spigoli ecc.), come pure un certo grado di allenamento specifico.

TD (Molto difficile) - Appigli e appoggi sono decisamente rari ed esigui. L'arrampicata diviene delicata (placche ecc.) o faticosa (per l'opposizione o incastro in fessure e camini). Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.

ED (Estremamente difficile) - Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati. La struttura rocciosa può costringere a un'arrampicata delicatissima, oppure decisamente faticosa dov'è strapiombante. Necessita un allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.

EX (Eccezionalmente difficile) - Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede un allenamento sofisticato con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza.

Calendario Attività

Direttori di Escursione

Abbate Vincenzo.....3391880182	Conti Alberto.....3491424571	Neacsu Lilia.....3923869213
Avati Marco.....3663088904	Costini Stefano.....3937150670	Neri Giuseppe.....3331967986
Baldassini Rossella....3200715144	Drago Donatella.....3476606448	Neri Paolo.....3333461812
Bardaro Sandro.....3392707130	Febbo Carlo.....3394999132	Nosseri Dario.....3393445426
Borzi Alessandra.....3492111048	Febbo Gaia.....3347759738	Petrone Mauro.....3404720277
Borzi Vincenzo.....3200852343	Finocchi Caterina.....3470152945	Pugliese Rosaria.....3208432910
Carapellotti Elpidio....3357684366	Galli Luciano.....3384128883	Recchia David.....3316442181
Cattivelli Sara..... 3883437813	Gargano Massimo.....3381913582	Ripi Ilaria.....3280020865
Cavaioli Antonio.....3315068880	Gasbarri Gianluca.....3475523935	Rullent Marina.....3496226060
Cedrolo Marco.....3883437899	Gasbarri Vincenzo.....3395282793	Salerno Giorgio.....3755385779
Cianca Alessandro.....3391926368	Giordano Mario.....3357283632	Serri Valter.....3482216627
Cicetti Alessandro.....3393881082	Giovannetti Bruno.....3663452460	Speranza Valter.....3885716241
Cipolloni Massimo.....3385837102	Giovannetti Gianluca..3386088330	Tiberi Giuditta.....3286320417
Ciprari Agapito.....3203503671	Lunghini Dario.....3337333278	
Coltrè Giulio.....3283053665	Mocci David.....3331120715	

6 Gennaio – Comunicazione e promozione
Discesa della Befana dal campanile di Gallicano nel Lazio
A cura di: L. Galli, C.B. Febbo, G. Febbo

13 Gennaio – Escursionismo su neve
Monte della Scindarella (2233 m) - Gran Sasso
Andata e ritorno dall'Albergo di Campo Imperatore
Per l'Anticima NO (2199 m) fino al Monte San Gregorio di Paganica (2076 m).
Ore complessive: 6,00 - Dislivello: 400 m - Km: 12 - Difficoltà EAI
Direttori di Escursione: D. Mocci, P. Neri, A. Ciprari, V. Borzi

20 Gennaio – Alpinismo Invernale
Monte Cornacchia (2003 m) - Monti del Velino
Da Campo Felice salite varie sul versante Nord Est
Ore di salita: 3 - Dislivello: 490 m - Difficoltà: A.D.-
Direttori di Escursione: V. Abbate, V. Borzi, A. Cicetti, D. Recchia, I. Ripi

3 Febbraio – Sci Fondo Escursionismo / Ciaspole
Parco Regionale Monti Simbruini - Monte Tinterosse 1626 m.
Partenza da Camporotondo di Cappadocia AQ (1400 m), Rifugio Pratalata,
Rifugio Maddalena (1519 m), Piano di Vallevona, Monte Tinterosse.
Ore Complessive: 7 - Dislivello: 460 m, Km 16 - Difficoltà: EAI
Direttori di Escursione : M. Petrone, M. Giordano

10 Febbraio – Alpinismo invernale
Monte San Franco (2132 m) - Gruppo del Gran Sasso.
Salita dal passo delle Capannelle per il Rifugio Panepucci Alessandri e la cresta Rotigliano
Ore salita: 3 - Ore discesa: 2.30 - Dislivello 700 m - Difficoltà: EAA / PD
Direttori di Escursione: V. Borzi, A. Cicetti, P. Neri

17 Febbraio – Escursionismo su neve
Ciaspolenta al Rifugio Sebastiani (2102 m) - Gruppo Velino Sirente
Da Campo Felice rifugio Alantino, ex miniera di bauxite , V. Leona, V. del Puzzillo
Polentata presso il Rifugio Sebastiani (sentiero 1C)
Ritorno per stessa via
Ore complessive: 6 - Dislivello:600 m - Km. 14 - Difficoltà: EAI
Direttori di Escursione: A. Ciprari, D. Mocci, A. Cianca, C. Febbo, L. Galli

24 Febbraio – Alpinismo invernale
Monte Viglio (2156 m) – Monti Cantari
Traversata da Albergo Val Granara, Fonte Moscosa, Cresta NO, Cresta SO
Ore: 8 - Dislivello: 1000 m - Difficoltà: PD
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, G. Gasbarri

3 Marzo – Escursionismo su neve
Lago di Cornino 1261 m. Monti del Cicolano
In collaborazione con il CAI di Monterotondo
Da Passo Sella di Corno (975 m) al Lago di Cornino (1261 m)
per Forchetta di Rascino (1345 m)
Ore: 8,00 – Dislivello: 400 m – Difficoltà: EAI
Direttori di Escursione: L. Galli, D. Nosseri

10 Marzo – Alpinismo invernale
Monte D'Ocre (2209 m) - Monti del Velino
Dal Rifugio Malequagliata salite varie sul versante Nord Est
Ore di salita: 3 - Dislivello: 850 m - Difficoltà: P.D.+
Direttori di Escursione: V. Abbate, V. Borzi, A. Cicetti, D. Recchia, I. Ripi

17 Marzo – Escursionismo
Cimate centrali dei Monti Prenestini
Dal Passo dei Ladroni andata e ritorno
Ore: 6 - Dislivello: 500m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, L. Neacsu, R. Pugliese

23 Marzo – Escursionismo
Periplo Lago di Nemi (Colli Albani)
Genzano, Nemi, Tempio di Diana, Emissario del Lago, Genzano
Ore complessive: 4 - Dislivello: 300 m - Km 12 - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: D. Lunghini, S. Bardaro

24 Marzo – Sci fondo escursionismo / Ciaspole
Parco regionale monti Simbruini. Monte Cacume 1662 m.
Partenza da Marsia (Tagliacozzo) camping di Marsia,
Piano del Pozzo, Monte Cacume (1662 m)
Ore complessive: 8 - Dislivello: 500 m - Km 17 - Difficoltà: EAI
Direttori di Escursione: M. Petrone, M. Giordano

31 Marzo - Escursionismo
Antichi acquedotti romani di Gallicano nel Lazio
Ore: 7 – Dislivello: 100 m - Km. 16 - Difficoltà: E
Direttori di escursione: S. Bardaro, B. Febbo, B. Giovannetti

7 Aprile – Escursionismo
Colle Scansasacchi (1110 m) - Monti Prenestini
Da Casape (475 m) per il Fosso di Torciana
Ore: 6.00 - Dislivello: 635 m - Difficoltà: PD.
Obbligatorio imbrago e caschetto
Direttori di Escursione: AEA. Cicetti, V. Gasbarri, V. Borzi, P. Neri, C. B. Febbo, G. Giovannetti, G. Salerno

13 Aprile - Escursionismo
Cascate di Cerveteri
Cerveteri, Via degli Inferi, Cascate delle Ferriere, Cerveteri
Ore complessive: 5 - Dislivello: 430 m - Km 15 - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: S. Bardaro, D. Lunghini

14 Aprile – Escursionismo
Lago Vivo e Grotta dello Schievo - Gruppo Monti della Meta
Da Barrea per sentiero K3, discesa per sentiero K4
Ore complessive: 8 - Dislivello: 600 m - Difficoltà: EEAI
Direttori di Escursione: S. Costini, M. Rullent, B. Giovannetti

19 Aprile – Escursionismo notturno
Santuario della Mentorella (1050 m)
Monti Prenestini, Pisoniano, Ara Palazzo, Santuario della Mentorella Sentiero n. 502
Ore complessive: 5 – Dislivello: 600 m – Difficoltà: E
Direttori di Escursione: C.B. Febbo, R. Baldassini, B. Giovannetti

27-28 Aprile – Escursionismo sui sentieri del Pollino
26 Aprile - Partenza da Palestrina per viaggio di trasferimento
Primo Giorno: Pollino (2248 m), Dolcedorme (2246 m), Timpa del Pino di Michele (2076 m). Da Colle Impiso (1520 m)
Ore complessive: 9 - Dislivello: 1100 m circa - Difficoltà: EE - Sviluppo: 21 Km circa
Direttori di Escursione: A. Cianca, V. Gasbarri, R. Pugliese
Secondo Giorno: Intersezionale con il Cai di Castrovillari
Serra di Crispo (2054 m)
Da Colle Impiso (1520 m)
Ore complessive: 6/7- Dislivello complessivo: 534 m circa - Difficoltà: EE
Sviluppo: 7,5 Km circa - Direttori di Escursione: A. Cianca, V. Gasbarri, R. Pugliese

28 Aprile – Escursionismo
Monte Padiglione (1627 m)
Dal Valico della Serra a Camporotondo
Ore complessive: 6 a/r - Dislivello: 200 m circa - Difficoltà E
Direttori di Escursione: A. Conti

5 Maggio – Escursionismo
Anello fiume Treja da Monte Gelato verso Calcata - Parco Valle del Treja
Ore complessive: 8.00 - Dislivello: 100 m - Sviluppo: 20 km - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: S. Costini, M. Rullent, B. Giovannetti

12 Maggio – Escursionismo
Monte Navegna (1508 m) - Monti Carseolani
Da Ascrea (757 m) Ore: 5 - Dislivello: 751 m - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione : L. Galli, M. Petrone

19 Maggio – Escursionismo
Monte Cavallo (2039 m) – Gruppo Mainarde PNA
Da Prato di Mezzo (1408 m) per sentiero N2, Fonte Fredda, salita al Monte Cavallo (2039 m). Ritorno per stessa via
Ore complessive: 6 – Dislivello:600 m - Km. 11 - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: A. Ciprari, P. Neri

26 Maggio – Escursionismo

Monte S. Nicola (1900 m) - Monte Panico (1885 m)
Da S. Donato V.C. (720 m) per il vallone di Forca d'Acero e Valle Inguagnera
Discesa per la Castelluccia, la Roccia dei Tedeschi (1210 m), Monte Pizzuto (1190 m)
Ore complessive: 7/8 - Dislivello: 1200 m - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: A. Cavaioli,

9 Giugno – Escursionismo

Giornata del CAI
(Il programma dettagliato sarà pubblicato in tempo utile sul sito della sezione)

14-16 Giugno – Escursionismo

2000 e Ferrate dell'Appennino Tosco-Emiliano.
Direttori di escursione: M. Avati - L. Galli - A. Ciprari - D. Mocci
(Il programma dettagliato sarà pubblicato in tempo utile sul sito della sezione)

15 Giugno – Arrampicata

Giornata della sicurezza in Falesia
Falesia di Rocca Canterano
In collaborazione con Soccorso Alpino Lazio
Referente CNSAS Lazio IRTEC G. Giovannetti
Direttori di arrampicata: AE A. Cicetti, C.B. Febbo

16 Giugno – Alpinismo estivo

Corno Piccolo (2655 m) - Gran Sasso d'Italia
Sulle tracce di Cicchetti e Cambi
Da Campo Imperatore per la Sella del Brecciaio, il Passo del Cannone e la Ferrata Danesi
Ore: 8 - Dislivello: 1000 m - Difficoltà: EEA
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, G. Gasbarri, L. Galli, A. Cicetti, P. Neri, A. Cianca

23 Giugno – Escursionismo

Parco Nazionale Monti Sibillini
Escursione ad anello, da Castelluccio da Norcia, Pian Perduto, Valle Canatra (1340 m), Passo Rapegna (1683 m), Il monticello (1889 m), Monte Lieto (1944 m), Monte delle Rose, Forca di Giuda (1794 m), Monte Patino (1833 m), Poggio di Croce (1850 m), Valle Canatra.
Ore: 8 – Dislivello: 1050 m - Km 20 - Difficoltà: E+
Direttori di Escursione: M. Petrone, M. Giordano

29 Giugno – Escursionismo

Sentiero del Centenario (Gran Sasso d'Italia)
Da Vado di Corno a Fonte Vetica
Ore: 12 - Dislivello: 1800 m - Difficoltà: EEA
Massimo 8 partecipanti
Direttori di Escursione: M. Avati, L. Galli

30 Giugno – Escursionismo

Monte Meta
Partenza dal rifugio Campitelli (1420 m) per il sentiero L1, arrivo a passo dei Monaci e vetta del monte Meta (2244 m). Si scende per passo dei Monaci e si prende il sentiero n.1 e per la Val Pagana di torna al Rifugio Campitelli
Ore: Andata 3.30 circa - Ritorno 3 circa – Dislivello: 915 m - Difficoltà EE - Km 16 circa
Quota massima 2244 m
Direttori di Escursione: D. Nosseri

7 Luglio – Alpinismo estivo

Corno Grande, Vetta Occidentale (2912 m) - Gran Sasso d'Italia
Da Campo Imperatore per la Direttissima ritorno per la Via Normale
Ore: 7 - Dislivello: 800 m - Difficoltà: PD
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, G. Gasbarri, L. Galli, A. Cicetti, P. Neri

14 Luglio – Escursionismo

Monte Murolungo (2184 m) – Montagne della Duchessa
Da Cartore (944 m) per il lago della Duchessa (1788 m)
Ore: 8,00 – Dislivello: 1240 m – Km: 14,600 – Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: L. Galli, D. Nosseri, A. Conti

10 Agosto – Escursionismo notturno

Notte delle stelle cadenti (San Lorenzo)
Direttori di Escursione: C. B. Febbo, G. Febbo
(Il programma dettagliato sarà pubblicato in tempo utile sul sito della sezione)

25 Agosto – Escursionismo

Parco Nazionale della Majella, Cima Macirenelle (2017 m)
Partenza da Fara San Martino (CH), piano Massaro (750 m), Colle Bandiera (1197 m), Anticima di Cima delle Macirenelle (1890 m), Cima Macirenelle (2017 m)
Ore : 8 - Dislivello: 1300 m – Km: 14 - Difficoltà: E+
Direttori di Escursione: M. Petrone, M. Giordano

1 settembre – Escursionismo

Monte Velino (2486 m) - Gruppo Velino Sirente
Giro ad anello da Cartore per la Valle di Teve e Colle del Bicchero, Pizzo Cafornia, Monte Velino, Monte Sevice. Discesa per la Valle di Sevice.
Ore: 8.00 - Dislivello: 1750 m - Difficoltà: EE
Direttori di escursione: G. Coltrè, V. Speranza

6 Settembre - Incontro con Accompagnatori

7- 8 Settembre – Escursionismo

Traversata della Maiella
Primo Giorno: Dal Rifugio Pomilio(1892 m) a Monte Amaro(2795m), Pernotto al Bivacco Pelino
Ore: 4/5 - Dislivello in salita: 1300 m
Secondo Giorno : Da Monte Amaro a Campo di Giove
Ore: 4 - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione : G. Tiberi

15 Settembre – Escursionismo

Cima Lepri (2445) - Pizzo di Sevo (2419) - Monti della Laga
Da Macchie Piane per il Colle dell'Orto, il Valico della Forca fino alla Cima Lepri
Discesa fino al valico e salita al Pizzo di Sevo e discesa per il versante Ovest
Ore: 7 - Dislivello: 1170 m - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: D. Mocci, P. Neri

22 Settembre – Escursionismo

Monte Vermicano (1948 m), Monte Peschio delle Cornacchie (1983 m), M.te Pozzotello (1995 m), M.te Fanfilli (1952 m), M.te Ortara (1908 m), M.te Monna (1952 m) - (Monti Ernici). Da Campo Catino (1799 m)
Ore complessive: 5 - Dislivello: 200 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: V. Abbate, V. Borzi

29 Settembre – Escursionismo

Monte Greco (2285 m) - Gruppo PNA
Giro ad anello da Barrea (987 m), salita per sentiero J8 e J6 (bivio 1270 m), Vallone la Capriola, Stazzo Ospeduco (1996 m), Serra delle Gravare (2104 m), Monte Greco (2285 m), Monte Chiarano (2178) - Discesa per il sentiero J5
Ore complessive: 9 – Dislivello: m. 1400 circa - Km. 18 - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: A. Ciprari, M. Petrone

6 Ottobre – Escursionismo

Santuario della Mentorella 1030 m.
Da Pisoniano, Ara Palazzo (562 m) per il sentiero “Wojtyla” e anello di Monte Cerella (1205 m). Ore complessive: 5 – Dislivello 643 m. – Difficoltà: E
Direttori di Escursione: G. Neri, E. Carapellotti, C.B. Febbo, G. Febbo, R. Baldassini

12 Ottobre - Escursionismo

Valle Suppentonia (Agro Falisco)
Nepi, Tagliata Etrusca, Basilica di Castel Sant'Elia, Cascata del Picchio, Nepi
Ore complessive: 4 - Dislivello: 400 m - Km 12 - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: D. Lunghini, S. Bardaro

13 Ottobre – Escursionismo

Monte Curio (1877m)
Escursione ad anello con partenza da Stazzo di Bocca Pantano (sulla statale per Scanno dal Valico di Passo Godi 1560 m), anello di Serra Pantanella fino alla fontana dell'Orso in valle Cupa, risalita alle coste del Monte Curio (1680 m), vetta.
Discesa per lo stazzo delle Mantrucce, risalita al valico dello Scalone, discesa a passo Godi.
Ore complessive: 4/5 - Dislivello: 800/900 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: A. Cavaioli

20 Ottobre – Escursionismo

Monte Breccioso (1974 m), Colle Vallanetta (1986 m), Monte Capra Giuliana (1915 m)
Da Villavallelonga (975 m) per Fonticelle, Tre Confini
Ore complessive: 5 - Dislivello: 1000 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: V. Abbate, A. Cianca

27 Ottobre – Alpinismo estivo

Monte Amaro di Opi 1862 m (Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise)
Dalla Val Fondillo
Ore: 6 - Dislivello: 800 m - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, G. Gasbarri

3 Novembre – Escursionismo

Capranica Prenestina (915 m) - Monti Prenestini
Da Palestrina per Castel San Pietro Romano, Bosco delle Cannucceta, Monte Cervino, Capranica Prenestina
Ore: 8 - Dislivello: 500 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, L. Neacsu, R. Pugliese, G. Gasbarri

10 Novembre – Escursionismo

Monte Nurietta (1884 m) - Monte Nuria (1888 m) - (Monti del Cicolano)
Dal Piano di Rascino (1145 m) per Valle Zappa e Le Renare
Ore complessive: 6 - Dislivello: 700 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: V. Abbate, E. Carapellotti

17 Novembre – Escursionismo

Monte Tarino dal Santuario di Vallepietra
Partenza dal parcheggio del Santuario (1370 m), per le creste sentiero CAI n. 684, arrivo in vetta al Tarino (1997 m), si riscende al Pozzo della neve e vallone Ciociaro, Campo Ceraso e per il fosso Fioio tramite il sentiero Italia si torna al parcheggio del Santuario
Ore: 6,30 circa a/r - Ascesa totale: 900 m - Km 17 - Quota massima: 1961 m - Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: D. Nosseri

24 Novembre - Escursionismo

Monte Guardia (1181 m) da Roccagiovine
Ore Complessive: 6 - Dislivello: 600 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: A. Conti

1 Dicembre – Esperienza Speleo

Direttori di Escursione: C.B. Febbo, G. Febbo
(Il programma dettagliato sarà pubblicato in tempo utile sul sito della sezione)

8 Dicembre – Alpinismo invernale

Monte Viglio (2156 m) - Monti Cantari
Dal valico della Serra
Ore: 5.00 – Dislivello: 610 m – Difficoltà: PD
Sono obbligatori ramponi, piccozza, casco e imbragatura
Direttori di Escursione: AE A. Cicetti, V. Gasbarri, V. Borzi, C. B. Febbo, G. Salerno, P. Neri

14 Dicembre – Cena Sociale

21 Dicembre – Escursionismo notturno

Monte Circeo (541 m)
Da Torre Paola al monte Circeo
Ore complessive: 2,30 andata, 2 ritorno - Dislivello: 550 m - Difficoltà: EEA
Direttori di Escursione: C. B. Febbo, R. Baldassini, B. Giovannetti

Alpinismo Giovanile

20 Gennaio – Ciaspolata
Intersezionale con la sezione di Alatri, Colleferro e Latina
Giornata sicuri sulla neve
Difficoltà: EAI
Età minima per la partecipazione 8 anni
Direttori di Escursione: M. Cipolloni

24 Febbraio - Ciaspolata
Intersezionale con la sezione di Alatri
Monte Autore (1855) - Monti Simbruini
Da Campo dell'Osso
Ore complessive: 6.00 - Dislivello: 226 m - Difficoltà: EAI
Età minima per la partecipazione 8 anni
Direttori di Escursione: A. Tuzi

17 Marzo – Escursionismo
Intersezionale con la sezione di Alatri
Picco di Circe (541 m) - Monte Circeo
Difficoltà: EE
Direttori di Escursione: D. Drago

14 Aprile – Escursionismo
Intersezionale con la sezione di Alatri e Latina
Sentiero LH8 + LHT4 – Valle dei Santi (M.ti Ernici)
Da Collepardo per il sentiero “Valle dei Santi” lungo “le vie della transumanza”.
Ore complessive: 4,00 - Dislivello:120 m - Difficoltà: E
Partecipazione aperta anche ai genitori
Direttori di Escursione: A. Borzi

19 Maggio – Escursionismo
Intersezionale con la sezione di Alatri, Colleferro e Latina
Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile
Intera giornata - Difficoltà: E
Direttore di Escursione: A. Tuzi

28 Giugno - 1 Luglio – Minicampo
Parco della Maremma
Escursioni - Escursioni in bici
Esperienza Speleo Grotta degli stretti
Direttori di Escursione: A. Borzi

28 – 29 Settembre – Escursionismo
Intersezionale con la sezione di Alatri
Monte Velino (2486 m)
Esperienza al rifugio
Direttore di escursione: D. Drago

20 Ottobre – Il Gioco dell'Arrampicata
Intersezionale con le sezioni di Alatri, Colleferro e Latina
Intera giornata - Difficoltà: F
Età minima per la partecipazione 8 anni
Direttori di Escursione: M. Cipolloni

17 Novembre - Escursionismo
Intersezionale con le sezioni di Alatri, Colleferro e Latina
Quercia Pierluigi da Palestrina
Da Palestrina alla quercia di Pierluigi
Ore: 5 circa - Dislivello: 270 m - Difficoltà T/E
Partecipazione aperta anche ai genitori
Direttori di escursione: A. Tuzi

8 Dicembre – Parco Avventura
Intersezionale con la sezione di Alatri, Colleferro e Latina
Direttori di Escursione: D. Drago

Gruppo LH SHERPA PRENESTINI

Lazio Handicap

14 Aprile - Escursionismo LH

Sentiero LH8 + LHT4 – Valle dei Santi (Monti Ernici)
Percorso: da Collepardo per il sentiero “Valle dei Santi” lungo “le vie della transumanza”.
Ore complessive: 4,00 - Dislivello:120 m - Difficoltà: E
Direttori di Escursione: M. Cedrolo - A. Conti - C. B. Febbo - C. Finocchi - M. Gargano - R. Baldassini - S. Cattivelli - V. Serri

27 Ottobre – Escursionismo LH

Sentiero LH6 + LHT5 – Lago di Vico
Dal Parcheggio in località Canale (610 m) alla Croce di S. Martino (760 m) per la via Francigena e ritorno.
Ore complessive: 5,00 - Dislivello:150 m - Difficoltà: T
Direttori di Escursione: M. Cedrolo - A. Conti - C. B. Febbo - C. Finocchi - M. Gargano - R. Baldassini - S. Cattivelli - V. Serri

ITOP®

Officine Ortopediche

BANCA
CENTRO
LAZIO
CREDITO COOPERATIVO