



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Palestrina

[www.caipalestrina.it](http://www.caipalestrina.it)



# CALENDARIO ATTIVITÀ

## 2023

## 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.

Nel CAI vi sono le seguenti categorie di soci:

- **Ordinari Juniores** (dai 18 ai 25 anni)
- **Ordinari** (dai 26 anni in poi)
- **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;
- possibilità di attivare una assicurazione aggiuntiva per attività personale che copre sia infortuni che responsabilità civile;
- 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;
- scaricare gratuitamente l'applicazione "GeoResQ" che è un servizio di geo localizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso, dedicato a tutti i frequentatori della montagna ed agli amanti degli sport all'aria aperta.

### 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 immediatamente consegnata.

L'iscrizione può essere effettuata inoltre inviando la seguente documentazione compilata e firmata in originale 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
Ordinario juniores / 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 i soci CAI purché in regola con il tesseramento annuale. I non iscritti al CAI possono partecipare alle escursioni purché provvisti di polizza assicurativa obbligatoria (Infortunati e Soccorso alpino) da stipulare in Sezione, unitamente al versamento del premio e alla compilazione di un modulo, entro gli orari e i giorni stabiliti nel programma della singola escursione. I minorenni debbono essere accompagnati da un genitore o da un maggiorenne che se ne assuma la piena responsabilità.

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 (vedere Regolamento Escursioni), 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 escursione 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 la Sezione di Palestrina e gli accompagnatori sezionali da ogni responsabilità civile per infortuni di qualsiasi natura che avvenissero nel corso delle escursioni.

Le escursioni sono riservate ad escursionisti che abbiano esperienza di montagna adeguata alle caratteristiche e alle difficoltà del percorso proposto, che siano dotati di idoneo equipaggiamento e di buone condizioni di salute. Le iscrizioni alle gite sono accettate e/o confermate in Sezione, dagli accompagnatori sezionali, entro e non oltre le ore 20.00 del venerdì precedente all'escursione.

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.

# **REGOLAMENTO ESCURSIONI**

## **OBBLIGHI DEI PARTECIPANTI ALLE ESCURSIONI**

Le escursioni sezionali, sono disciplinate dal regolamento di sezione pubblicato sul sito web.

I partecipanti alle escursioni sono tenuti a:

- a) valutare le proprie capacità, in relazione all'impegno fisico e tecnico richiesto dall'escursione, per non essere di peso alla comitiva;
- b) osservare la massima puntualità alla partenza e durante le soste;
- c) attenersi alle disposizioni impartite dai direttori di escursione, in ogni caso, assicurando di non abbandonare l'itinerario stabilito o di allontanarsi dalla comitiva.
- d) essere solidale con il direttore di escursione nelle decisioni, specie a fronte di avvenute difficoltà, offrendo la massima collaborazione per la buona riuscita dell'escursione stessa.
- e) procedere uniformandosi all'andatura del Direttore di Escursione e rimanere in gruppo; in ogni evenienza, mantenere sempre il contatto visivo con chi precede;
- f) mantenere un rapporto con i compagni di escursione improntato a cordialità, correttezza, solidarietà e rispetto della civile convivenza;
- g) evitare gesti inutili o dannosi nei confronti dell'ambiente ove si svolge l'escursione (come uscire dal sentiero o traccia, gettare rifiuti compresi quelli ritenuti biodegradabili, cogliere fiori, funghi se la raccolta è regolamentata, disturbare la fauna, ecc.);
- h) far parte della comitiva ed è doverosamente tenuto a rispettare l'itinerario prestabilito dal Direttore di Escursione e le sue disposizioni.

Gli accompagnatori si riservano di non accettare alle escursioni, persone ritenute non idonee e/o insufficientemente equipaggiate.

E' facoltà degli accompagnatori di annullare l'escursione o di modificare programmi ed itinerari, anche durante lo svolgimento delle stesse in base alle condizioni meteorologiche o a fatti ed impedimenti che si venissero a creare. Qualora l'escursione fosse annullata o modificata e i soci intendessero recarsi lo stesso lungo il percorso in origine stabilito, lo farebbero di libera iniziativa. Il CAI, la sezione e gli accompagnatori sarebbero esonerati da qualsiasi responsabilità e verrebbe meno la copertura assicurativa.

Tutti, accompagnatori e partecipanti, devono tenere in ogni circostanza un comportamento civile corretto e coerente con i principi dell'etica alpinistica.

Non sono ammesse pertanto, iniziative personali volte a precedere il Direttore di Escursione o ad effettuare variazioni di percorso; ogni eccezione che consenta di svolgere attività individuale va concordata preventivamente con il Direttore di Escursione e avverrà sotto l'esclusiva responsabilità di chi si stacca dal gruppo.

In caso di disobbedienza alle esplicite disposizioni del Direttore di Escursione, il partecipante assumerà in proprio le conseguenze del suo comportamento.

Eventuali dissensi e reclami dovranno essere motivati e rivolti, dopo l'escursione, in forma scritta e sottoscritta, al responsabile, al Presidente di sezione e al Direttore.

L'iscrizione all'escursione comporta l'accettazione incondizionata del presente regolamento e del programma di ogni singola gita.

## CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ

### Difficoltà Escursionistiche

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

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

**(E) Sentiero Escursionistico** – 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.

**(EE) Sentiero per Escursionisti Esperti** – 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.

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

**(A) Sentiero Alpinistico** – 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.

**(EAI) Sentiero Innevato** – 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.

### Difficoltà Alpinistiche (scala francese)

**(F) Facile** – È 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*

## **15 Gennaio – Escursionismo su neve**

Velino Sirente - M. La Torricella, Ciaspolata da Prato Capito per Valle del Morretano  
Dislivello: 500 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: D. Mocci, P. Neri

## **22 Gennaio – Escursionismo su neve**

Velino Sirente - Rifugio la vecchia (1860m), Ciaspolata andata e ritorno da Rovere  
Dislivello: 600 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: D. Mocci, A. Cianca

## **29 Gennaio – Escursionismo su neve**

Monte della Scindarella (2233 m) - Gran Sasso, dall'albergo di Campo Imperatore al Monte San Gregorio da Paganica  
Dislivello: 400 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, P. Neri, R. Iacoangeli

## **5 Febbraio – Escursionismo su neve**

Cima di Vallevona (1817m) da Pereto (S. Maria dei Bisognosi)  
Dislivello: 800 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: M. Quaresima, ASE D. Moretti

## **11 Febbraio – Escursionismo**

Monti Lepini - Monte Lupone (1388m) - Da Rocca Massima per Rinsaturo le Fosse  
Dislivello: 780 m - Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: F. Felisari; G. Coltrè

## **19 Febbraio – Escursionismo su neve**

Velino Sirente – Ciaspolenta da Campo Felice al rifugio Sebastiani  
Dislivello: 600 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: AE A. Ciprari; D. Mocci; A. Cianca

## **23-26 Febbraio – Escursionistica / Alpinistica**

(Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito della sezione)

## **5 Marzo – Escursionismo su neve**

Monti Carseolani - M. Midia (1737 m) da Marsia  
Dislivello: 550 m - Difficoltà: EAI  
Direttori di Escursione: M. Quaresima, ASE D. Moretti,

## **12 Marzo – Alpinistica Invernale**

Monti Reatini - Monte Terminillo (2117m) - Canale Centrale  
Dislivello: 500 m - Difficoltà: PD  
Direttori di Escursione: AE A. Cicetti, V. Gasbarri, A. Greci, CB Febbo, P. Di Motta

## **19 Marzo – Escursionismo**

Monti Prenestini - Anello San Vito Capranica  
Dislivello 500 m – Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, P. Neri, D. Mocci, A. Greci, M. Quaresima

## **25 Marzo – Escursionismo**

Monti Lepini – Monte Semprevisa (1536m)  
Da S. Erasmo per Monte Erdigheta, M. Semprevisa  
Dislivello: 840 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: F. Felisari, P. Neri

## **26 Marzo – Escursionismo**

Monti Sabatini - L'antichissima città di Sutri - Traversata da Capranica a Sutri  
Dislivello: 200m – Difficoltà T/ E  
Direttori di Escursione: S. Bardaro, D Lunghini

## **2 Aprile – Escursionismo**

Monti Prenestini - Spina Santa (1060m) percorso ad anello da Valle Caprara per il sent. 500 e discesa per sent. 500B

Dislivello: 820 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: V. Gasbarri, P. Neri, D. Mocci, A. Greci

## **16 Aprile – Alpinistica Invernale**

Maiella - Traversata integrale del Monte Porrara (2137 m)

Dall'Inghiottitoio Quarto di Santa Chiara a Campo di Giove

Dislivello: 1100 m - Difficoltà: PD

Direttori di Escursione: I. Ripi, D. Recchia

## **23 Aprile - Escursionismo**

PNALM - Monte Cornacchia (2003 m) da Pescosolido per il Vallone Lacerno, il Valico Tre Confini e la cresta NE

Dislivello: 1280 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: P. Neri, D. Mocci

## **29-30Aprile-1 Maggio – Escursionismo**

Orsomarso

(Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito della sezione)

Direttori di Escursione: V. Abbate; G. Tiberi

## **30 Aprile – Escursionismo**

Agro Falisco - L' Isola Conversina e il Castello di Pizzo Iella, percorso ad anello tra il Rio Filetto e il Piano Falisco

Dislivello: 350 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: S. Bardaro, D Lunghini

## **7 Maggio – Escursionismo**

PNALM – Monte Marsicano (2245m) Traversata da Passo Godi

Dislivello: 1500 m - Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: ASE D. Moretti, ASE M. Giordano, I. Ripi

## **13 Maggio – Escursionismo**

Velino Sirente - Monte Sirente (2348 m), da Rovere - Altopiano delle Rocche

Dislivello: 1150 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, R. Iacoangeli

## **14 Maggio – Escursionismo**

Monti Sabatini – Regionale - Le rovine di Monterano, percorso ad anello nella Riserva Naturale Reginale di Monterano

Dislivello: 400 m- Difficoltà T/E

Direttori di Escursione: S. Bardaro, D Lunghini

## **21 Maggio – Escursionismo**

Monti Reatini - Monte Pozzoni (1904 m), M. Laghetto(1834m), M. Prato (1813m)

Da Cittareale, Valico La Forca, Valle S. Ruffo, Valle Pozzoni

Dislivello 700 m - Difficoltà E

Direttori di Escursione: V. Abbate, E. Carapellotti, A. Vasselli

## **28 Maggio – Escursionismo**

Monti Reatini - M. Di Cambio (2081 m) da Fontenova sentiero 404 e 430

Dislivello: 800 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, R. Iacoangeli

## **3 Giugno – Escursionismo**

PNALM- Serra Traversa, Serra del Re, M. Tranquillo, Santuario M. Tranquillo

Dalla Castelluccia ad anello

Dislivello: 940m – Difficoltà: E

Direttori di Escursione: F. Felisari, G. Salerno

**11 Giugno – Escursionismo**

**Giornata del CAI**

(Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito della sezione)

**17 Giugno – Arrampicata**

Giornata della sicurezza in falesia - Falesia di Rocca Canterano  
In collaborazione con il CNSAS LAZIO

Referente: Istruttore Regionale Soccorso Alpino (Irtec) Gianluca Giovannetti,  
AE A. Cicetti, C.B. Febbo

**18 Giugno – Escursionismo**

Monti del Matese - I circhi Glaciali dell'Aquilania – Colle Tamburo (1982m)  
Intersezionale con il CAI di Campobasso

Dislivello: 900 m - Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: A. Cianca- D. Mocci- A. Cocaina, P. Neri

**25 Giugno - Escursionismo**

Monti Ernici - Pizzo Deta (2041m) da Prato di Campoli

Intersezionale con CAI Rieti

Dislivello 1100 m - Difficoltà EE

Direttori di Escursione: ASE D. Moretti, ASE M. Festuccia, M. Quaresima

**2 Luglio – Alpinistica**

Gran Sasso - M. Prena (2561) da Campo Imperatore per la Via dei Laghetti,  
discesa per Via Brancadoro

Dislivello 600 m - Difficoltà: PD

Direttori di Escursione: AE A. Cicetti, A. Greci, CB Febbo, P. Di Motta, G. Salerno

**9 Luglio – Escursionismo**

Gran Sasso - M. Aquila (2494 m) - Rifugio Garibaldi - Picco Confalonieri (2422) -  
M. Portella (2385m)

Dislivello: 800 m - Difficoltà: E

Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, R. Iacoangeli

**15 Luglio – Escursionismo**

Maiella - M. Acquaviva (2730 m), Cima delle Murelle (2596 m) - dal rifugio Pomilio,  
Bivacco Fusco, Monte Focalone, M. Acquaviva, C. Le Murelle , Vallone delle  
Murelle (sentiero Attrezzato)

Dislivello: 940 m - Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: F. Felisari, G. Salerno

**23 Luglio – Escursionismo**

Monti della Laga - Cima della Laghetta (2369 m)

Da Campotosto

Dislivello: 1150 m - Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, ASE A. Tuzi, D. Mocci

**30 Luglio – Escursionismo**

Velino Sirente - Gole di Celano

Da Ovindoli

Dislivello: 620 m (discesa) - Difficoltà: EE

Direttori di Escursione: F. Felisari, G. Salerno

**6 Agosto – Escursionismo**

Gran Sasso - Vetta Orientale (2903 m) - Da Prati di Tivo - Rifugio Franchetti - Ferrara  
Ricci - Discesa per il ghiacciaio del Calderone.

Dislivello: 900 m - Difficoltà: EEA

Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, C.B. Febbo- B. Giovannetti

## **20 Agosto – Escursionismo**

Gran Sasso - M. Corvo (2623 m), dalla Masseria Cappelli per il Rifugio Fioretti, Cresta Ovest, M. Corvo, Sella di M. Corvo.  
Dislivello: 1450m – Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: G. Salerno, F. Felisari

## **27 Agosto – Escursionismo**

Gran Sasso – Vetta Occid.le (2912 m), da Campo Imperatore per la via delle Creste  
Dislivello: 900 m - Difficoltà: F  
Direttori di Escursione: C.B. Febbo; B. Giovannetti

## **3 Settembre – Escursionismo**

Gran Sasso - M. Camicia (2564), M. Tremoggia (2331 m), M. Siella (2027 m) da Fonte Vetica per il vallone di Vradra  
Dislivello: 1069 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: AE A. Ciprari, G. Tiberi, R. Iacoangeli

## **10 Settembre – Escursionismo**

Gran Sasso - Pizzo Cefalone (2533 m) - da Prati di Tivo, Val Maone, P. Cefalone, Passo della Portella, Val Maone  
Dislivello: 1250 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: I. Ripi, D. Recchia

## **16 Settembre – Escursionismo**

Monti Volsini - I Calanchi di Civita di Bagnoregio  
Percorso ad anello tra Lubriano e Civita  
Dislivello: 700 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: S. Bardaro; D. Lunghini

## **17 Settembre – Escursionismo**

Monti Sibillini - M. Sibilla (2173 m) - Dal parcheggio Le Prata per la Fonte della Jumenta, M. Porche (2233 m,) Cima di Vallelunga (2221 m), M. Sibilla  
Ritorno stesso percorso  
Dislivello: 1190 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: ASAG A. Tuzi, R. Iacoangeli

## **24 Settembre – Escursionismo**

Monti Ernici - M. Serra Alta (1720 m) - Giro ad anello da Sora  
Dislivello: 1450 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: L. Galli, D. Mocchi

## **1 Ottobre – Escursionismo**

PNLAM: Monte Serrone (m. 1974) - Dai Prati d'Angro  
Dislivello 900 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: P. Neri, G. Tiberi

## **8 Ottobre – Escursionismo**

Monti Simbruini - M. Tarino (1960) M. Tarinello (1844 m) - Anello da Fiumata per Monna Forcina, M. Tarino, Tarinello, sentiero 639A – Intersezionale con CAI Latina  
Dislivello: 1080 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: ASE M. Giordano, ASE D. Moretti, ASE V. Cimino, P. Neri, M. Quaresima

## **15 Ottobre – Escursionismo**

Monti Ernici - M. Viglio (2156) dal Valico di Serra S. Antonio, discesa per il crestone Intersezionale con CAI Campobasso  
Dislivello: 610 m – Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: A. Cianca - D. Mocchi - A. Cocaina

## **22 Ottobre – Escursionismo**

Monti Lepini - M. Semprevisa (1536 m) - Anello da Pian della Faggeta  
Dislivello: 710 m – Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: AE A. Cicetti, V. Gasbarri, A. Greci, CB Febbo

## **29 Ottobre – Escursionismo**

Monti Simbruini - Sentiero Italia - Da Filetino a Vallepietra  
Dislivello: 800 m - Difficoltà E  
Direttori di Escursione: P. Neri, D. Mocci, ASE M. Giordano

## **4 Novembre – Escursionismo**

Monti Lucretili - Monte Serrapopolo (1174 m)  
Da Scandriglia per il Convento di San Nicola  
Dislivello: 700 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: F. Felisari; G. Tiberi

## **5 Novembre – Escursionismo**

Monti Cimini - La Piramide Etrusca e le Cascate Pasolini  
Anello da Bomarzo per le Rocchette la Piramide Etrusca e le Cascate  
Dislivello: 350 m - Difficoltà: EE  
Direttori di Escursione: S. Bardaro, D Lunghini

## **12 Novembre – Escursionismo**

Monti Tiburtini - M. Sterparo (565 m) - Colle Lecinone (612 m) da Tivoli per il sentiero Paolo Fantini  
In Collaborazione con Alpinismo Giovanile  
Dislivello: 340m – Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: V. Abbate, A. Vasselli

## **19 Novembre – Escursionismo**

Monti Prenestini - Santa Maria Nova, San Gregorio da Sassola, sentiero 516 per Forca Cerella, Pozzo della Neve, discesa per il sentiero 517  
Dislivello: 500 m- Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: V. Gasbarri, P. Neri, D. Mocci, A. Greci

## **26 Novembre – Escursionismo**

Monti del Cicolano- Monte la Serra (1607m) da Fiammignano  
Intersezionale con CAI Rieti  
Dislivello: 700m - Difficoltà: E  
Direttori di Escursione: ASE D. Moretti, ASE M. Festuccia, M. Quaresima

## **8 Dicembre – Alpinismo Invernale**

Monti Ernici – Monte Viglio (2156 m) – Dal valico di Serra S. Antonio  
Dislivello: 610m - Difficoltà: PD  
Direttori di Escursione: AE A. Cicetti, V. Gasbarri, A. Greci, CB Febbo, P. Di Motta, G. Salerno

## **10 Dicembre – Alba Verde – Giornata Internazionale della Montagna**

(Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito della sezione)

## **16 Dicembre – Cena Sociale**



## Alpinismo Giovanile

### **28 Gennaio – Ciaspolata**

Campo Felice- Valico della Chiesola

Direttori di escursione: A. Borzi, A. Tuzi, A. Ciprari

### **19 Febbraio – Ciaspolata**

Velino Sirente - Ciaspolenta sezionale da Campo Felice al Rifugio Sebastiani

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Ciprari, A. Tuzi

### **25 Marzo – Arrampicata**

Arrampicata Indoor- Palestra DEA Palestrina

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, D. Moretti

### **15 Aprile – Escursionismo**

Monti Prenestini - Mura Poligonali da Palestrina

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, V. Gasbarri

### **14 Maggio – Escursionismo**

Monti Aurunci – Monte Redentore da Valliera

In collaborazione con il gruppo LH

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi

### **11 Giugno – Escursionismo**

GIORNATA DEL CAI

(Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito della sezione)

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, A. Ciprari, C.B. Febbo, D. Moretti

### **7/8/9 Luglio – Escursionismo**

Esperienza in Rifugio (Rifugio Sebastiani Colletto di Pezza)

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, C.B. Febbo

**9 Settembre – Escursionismo**

Monti Prenestini - Da Palestrina alla Quercia Di Pierluigi

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, V. Gasbarri

**22 Ottobre – Arrampicata**

Arrampicata in falesia

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, D. Moretti

**12 Novembre – Escursionismo**

Monti Tiburtini – Sezionale - M. Sterparo da Tivoli per il sent. Paolo Fantini

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, V. Abbate, A. Vasselli

**16 Dicembre – Escursionismo**

Monti Prenestini - Anello di monte Cerella

Direttori di Escursione: A. Borzi, A. Tuzi, V. Abbate





## Lazio Handicap

### **14 Maggio - Escursionismo LH**

Sentiero LH14 + LHT2 su Monte Redentore - Monti Aurunci

Da Valliera a Cima del Redentore (1252 m) e ritorno

Dislivello totale: 180 m - Difficoltà: T

Direttori di Escursione: M. Cedrolo; A. Conti; C. Febbo; C. Finocchi; M. Gargano;  
R. Baldassini; V. Serri

### **19 Ottobre – Escursionismo LH**

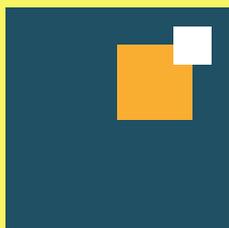
Sentiero LH3 - Monti Lepini

Anello di Pian della Faggeta.

Dislivello 100 m - Difficoltà E

Direttori di Escursione: M. Cedrolo; A. Conti; C. Febbo; C. Finocchi; M. Gargano;  
R. Baldassini; V. Serri





**BANCA  
CENTRO LAZIO**

**CREDITO COOPERATIVO ITALIANO**

**ITOP<sup>®</sup>**

*Officine Ortopediche*



**Abbigliamento ed attrezzature per attività outdoor**

**Roma - Via di Tor Vergata, 259 - T. 067233494**

**[www.outdoorsrl.it](http://www.outdoorsrl.it)**