

CARICHE SOCIALI

Presidente

Paolo Sellari

Tesoriere

Sabrina Bottini

Vice Presidente

Margherita Antonucci

Revisori dei Conti

Carlo Pollini

Daniele Catracchia

Vincenzina Rea

Consiglieri

Pasquale Antignani

Tullio Bommattei

Sabrina Bottini

Memmina De Nardis

Renato Fanella

Silvia Mastrantoni

Roberta Spaziani

Webmaster

Cinzia Marucci

Newsletter

Daniela Sbardella

Segreteria

Anna Laura Bommattei

Daniela Spaziani

Sede: Corso della Repubblica 178, Frosinone

Tel. 0775.852103

sito web: www.caifrosinone.it - email: frosinone@cai.it

**Apertura sede: lunedì - martedì - giovedì - venerdì
ore 18 - 20**

Accompagnatori di Escursionismo

Memmina De Nardis AE-EAI-EEA

Diego Magliocchetti AE-EAI-EEA

Luciano Roma AE-EAI-EEA

Fabio Nobili ASE

Operatore Sezionale Tutela Ambientale (OSTAM)

Sabrina Bottini

Roberta Spaziani

Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile (ASAG)

Tullio Bommattei

Francesco Ottaviani

Accompagnatori LH certificati per il trasporto di persone diversamente abili

Memmina De Nardis

Rita Egidi

Gabriele Montori

Luciano Roma

Direttori di escursione (Dde)

Cesare Anticoli

Pasquale Antignani

Margherita Antonucci

Sabrina Bottini

Marco Cardaci

Daniele Catracchia

Paola Ceroni

Maria D'Ercole

Rita Egidi

Giuliano Fabi

Renato Fanella

Pietro Lancia

Antonio Martino

Gabriele Montori

Gianluca Musto

Domenico Notarcola

Arturo Pellegrini

Giuseppe Piccirilli

Paolo Sellari

Roberta Spaziani

Luigi Spinetti

Massimo Tofani

Legenda difficoltà

ESCURSIONISMO

T = Turistico

E = Escursionistico

EE = Escursionisti esperti

EEA = Escursionisti esperti con attrezzature

EAI = Escursionisti in ambiente innevato

ALPINISMO

F = Facile

PD = Poco difficile

AD = Abbastanza difficile

D = Difficile

TD = Molto difficile

ED = Estremamente difficile

ALTRE ATTIVITA'

NW = Nordic Walking

CE = Ciclo escursionismo

MTB = Mountain bike

SE = Sci escursionismo

SPE = Escursioni in ambiente speleologico

CORSI 2018

SCI DI FONDO

febbraio 4-11-18-25

(le date potrebbero subire variazioni in base all'innevamento).

Ref. D. Catracchia



CORSO BASE ESCURSIONISMO:

settembre-ottobre-novembre

DESTINATARI: Soci che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo e/o che già frequentano autonomamente l'ambiente montano.

FINALITÀ: Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna.

Ref. L. Roma

PROGRAMMA delle ATTIVITA'

GENNAIO

1 lunedì

M. CACUME (1095 m) (Monti Lepini)

Tradizionale brindisi sul gendarme della Valle del Sacco.

Diff. E

Dde: P. Sellari

21 domenica

VAL FONDILLO (PNALM)

Escursione su neve con le ciaspole nella splendida valle del Parco.

Diff. EAI

Acc. L. Roma e M. De Nardis

21 domenica

PIANI DELLA RENGIA E COLLE MOZZONE (Monti Simbruini)

Escursione ad anello in sci tra le faggete. Consigliati sci da escursionismo con le lamine.

Diff. SE

Dde P. Lancia e A. Pellegrini

28 domenica

DRY PRIDE a CAMPOCATINO (1800 m)

(Monti Ernici)

Ciaspole e Ramponi a Peschio delle Cornacchie.

Diff. EAI

Acc. M. Tofani e M. Cardaci

FEBBRAIO

4 domenica

CIASPOLATA sui MONTI ERNICI

Percorso da decidere in base all'innevamento.

Intersezionale con CAI di Latina

Diff. EAI

Acc. L. Roma e M. De Nardis

11 domenica

PIZZO DETTA (2041 m) (M. Ernici)

Impegnativo anello da Prato di Campoli attraverso i selvaggi valloni dell'Olmo e di Peschiomacello.

Intersezionale con CAI di Colleferro

Diff. F/PD

Dde R. Fanella, M. Cardaci, G. Piccirilli e T. Bommattei



11 domenica

RIFUGIO DEL CAMPITELLO (1726 mt) (Gruppo Montuoso Velino)

Escursione in sci nel cuore del gruppo del Velino in un ambiente solitario.

Diff. SE

Dde P. Lancia e A. Pellegrini

11 domenica

IL SACRO SPECO MONASTERO DI SAN BENEDETTO Subiaco (650 m) - (Parco Regionale Monti Simbruini)

Suggestiva escursione nell'antico monastero benedettino, polo museale del Lazio, in un complesso di grande rilevanza religiosa e artistica, in una cornice di notevole valore anche naturalistico.

Diff. E

Dde M. D'Ercole

18 domenica

MONTE ORSELLO (2043 m) (Gruppo Velino-Sirente)

Una soddisfacente e molto panoramica escursione con le racchette da neve che parte dal Pianoro di Campo Felice per salire con larga cresta al Monte Orsello.

Diff. EAI

Dde D. Notarcola

25 domenica

COPPO DELL'ORSO (PNALM)

Ciaspolata Interregionale con Sezioni Cai del Centro-Sud d'Italia - in collaborazione con il CAI Coppo dell'orso.

Diff. EAI

Acc. L. Roma e M. De Nardis

28 mercoledì

FOSSA MAIURA E I BORGHI ABBANDONATI DI ALVITO

Da Macchialunga alla dolina di Fossa Maiura (fenomeno carsico). Poi attraverso i borghi abbandonati di Cortignale e la Cappudine. Rientro con percorso ad anello.

Diff. T

Dde A. Pellegrini



ARCHILLETTI G.

LINEA MOTO

FROSINONE

Via Maria, 12/18
Tel. 0775 871584

SORA

Viale S. Domenico, 96
Tel. 0776 820076

www.archilletti-moto.com • info@archilletti-moto.com

PIZZERIA - RISTORANTE
LA 'MBRIACHELLA

Ennio & Santina



ristorante tipico



**GIOVEDÌ
POLENTA**

**TRIPPETTA - BUFALETTA
PECORA - CINGHIALETTO**

SPECIALITÀ CIOCIARE

Tel. 0775 85.59.74 - Cell. 333 69.51.633

03100 FROSINONE - Via Maniano, 203

CHIUSO LUNEDI' e MARTEDI'

MARZO

4 domenica

CAPPELLO DEL PRETE (2012 m) (Mainarde)

Escursione in sci a oltre 2000 metri, bella discesa fino ai Prati di Mezzo.

Diff. SE

Dde P. Lancia e A. Pellegrini

4 domenica

M. CALVO (1041 m) (Monti Ausoni)

Dal paese di Vallecorsa, Valle Buana, bella e interessante escursione in una delle aree di elevato interesse storico, naturalistico e ambientale.

Diff. E

Dde A. Martino



7 mercoledì

FORTECHIARI TREKKING TRA STORIA E NATURA

Percorso attraverso il paese e le zone limitrofe di tipo turistico-storico, con accompagnatore appassionato ed esperto del paese stesso.

Diff. T

Dde G. Fabi e P. Antignani

11 domenica

M. FORCELLONE (2030 m) (Mainarde)

VIA CRESCENZI - Un canale di misto della parete N/E con uscita al 70%.

Diff. AD/PD

Dde R. Fanella, M. Cardaci, G. Piccirilli, T. Bommattei



11 domenica

SANTOPADRE – ARPINO (VALLE DEL LIRI)

Da Santopadre ad Arpino, terra di Cicerone, per i ruderi della Torre di Montenero.

Diff. E

Dde D. Notarcola

18 domenica

M. ERDIGHETA (1336 m) (M. Lepini)

Da Carpineto Romano per il Piano dell'Erdigheta.

TAM Regionale - Diff. E

Dde R. Spaziani, S. Bottini



18 domenica

RIFUGIO V. SEBASTIANI (2102 mt)

Ciaspolata di media difficoltà dalla Piana di Campo Felice.

Intersezionale con il CAI di Popoli

Diff. EAI

Acc. D. Magliocchetti

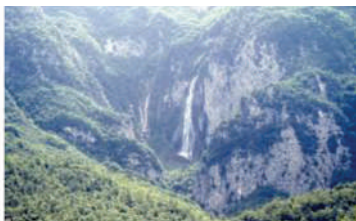
25 domenica

RISERVA NATURALE ZOMPO LO SCHIOPPO e EREMO DI SANTA MARIA DEL CAUTO

Suggestivo percorso, di grande interesse storico e naturalistico, frequentato da Alexandre Dumas, che ne fece l'elogio dei propri appunti di viaggio.

Diff. E

Acc. L. Roma, M. De Nardis, in collaborazione con G. Gianmaria



25 domenica

M. ORLANDO (171 mt) (Parco di Gaeta)

Escursione sul promontorio di Gaeta. Progetto scuola-montagna - **Escursione aperta a tutti i soci**

Diff. T/E

Dde: R. Fanella, C. Spaziani, D. Magliocchetti, T. Bommattei



APRILE

2 lunedì (Pasquetta)

CASTAGNI SECOLARI DI CHIUZZO (M. Lepini)

Sul pianoro di Chiuzzo (Giuliano di Roma) è possibile ammirare castagni secolari.

In collaborazione con Associazione “Amici del trekking”.

Dde C. Anticoli, E. Amadio

8 domenica

DAL LAGO DI BOLSENA AL DUOMO DI ORVIETO

Sulla Via del miracolo del Corpus Domini.

Intersezionale con CAI di Viterbo

Diff. E

Acc. D. Magliocchetti

14 sabato

FROSINONE - Apertura manifestazioni per il 90° della Sezione



15 domenica

PRATO di CAMPOLI (Rifugio il Casotto)

GIORNATA DEL CAI E FESTEGGIAMENTI DEL 90° DELLA SEZIONE

Escursioni in montagna e iniziative varie con inaugurazione nuovo Rifugio CAI.

Dde P. Sellari e M. Antonucci

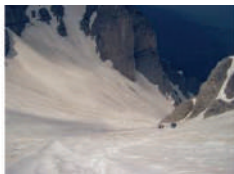
22 domenica

M.SIRENTE (2349 mt) (Gruppo Velino-Sirente)

Per il Canale Maiori. Una classica invernale/primaverile del gruppo del Sirente.

Diff. F +

Dde R: Fanella, M. Cardaci, G. Piccirilli, T. Bommattei



22 domenica

MONTE OBACO-CAMPOCATINO (1800 mt) - (Monti Ernici)

Traversata dalla Strada Sublacense a Campocatino immersi in ambienti selvaggi del Vallone di S. Onofrio.

Diff. E

Dde M. D'Ercole

25 mercoledì

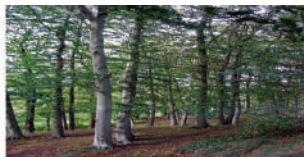
BOSCO FAITO - MONUMENTO NATURALE REGIONALE

Relitto forestale planiziale della Valle del Sacco, nel territorio del Comune di Ceccano. Bosco misto di querce con popolamenti di faggio.

In collaborazione con il Centro studi "Tolerus" di Ceccano

Diff. T/E

Acc. L. Roma e M. De Nardis





29 domenica

**CANALE FONTE RIONNE – INFORNACE (2469 m)
(Gran Sasso)**

Un itinerario grandioso e spettacolare, sempre di difficoltà contenute (pend. 30/40° tratto 50°).

Diff. PD

Dde G. Musto

29 - 30 APRILE e 1° MAGGIO

M. CONERO (572 m) - OFFAGNA e DINTORNI (Marche)

Nel Parco del Conero, escursioni a picco sul mare e in uno dei borghi medievali più belli d'Italia.

In collaborazione con il CAI di Ancona

Diff. E

Acc. L. Roma e M. De Nardis





MAGGIO

6 domenica

PUNTA MAZZA (1788 mt) e IL MONTAGNONE (1814 mt) (PNALM)

Dalla località Pantano (ex Cicerone).

INTERSEZIONALE CON CAI DI VITERBO

Diff. E

Acc. D. Magliocchetti

6 domenica

TRA LE DUNE DI SABBIA (Parco Nazionale del Circeo)

Facile pedalata su asfalto e sterrato nel parco Nazionale del Circeo.

Diff.: MTB

Dde D. Catracchia



6 domenica

ARPINO E DINTORNI

Lezione itinerante in collaborazione con Nordic Walking Frosinone.

Diff. NW

Dde T. Bommattei e S. Bottini

9 mercoledì

DAL PASSO DELLA PALOMBARA A PATRICA

Passeggiata a mezza costa con vasto panorama sulla Valle del Sacco.

Diff.E

Dde N. Maccari e P. Antignani

12/13 sabato-domenica

LE TORCE DI SONNINO TRA STORIA E FEDE

Una lunga escursione lungo il confine sul crinale della Costa dei Deveri, il bosco Tavanese, Monte delle Fate, il costone delle Serre. Ai partecipanti viene fornita una torcia e il costone si illumina quasi a giorno al passaggio dei "torciaroli".

Diff. E

Dde A. Martino

13 domenica

GIORNATA NAZIONALE DELLA SENTIERISTICA

Prato di Campoli: ripristino della segnaletica di un sentiero.

Ref. L. Roma

13 domenica

M. FAGGETO (1259 m) (Monti Aurunci)

Da Campodimele. Escursione nei boschi con bel panorama sul Tirreno.

A cura della commissione regionale Tutela Ambiente Montano

Diff. E

Dde R. Spaziani e S. Bottini

Gruppo APL

 **CONAD**

FROSINONE - Via G. Puccini, 42

ALATRI - Via V. Molella  **upim**

OLEVANO ROMANO (RM) - Via V. Veneto

OLEVANO ROMANO (RM) - Via Maremmana

FIUGGI - Via Armando Diaz

 **CONAD**
CITY

Via Casilina Sud km 76

Loc. Terme Pompeo - FERENTINO



VETRERIA PELLINO

di Pellino Giuseppe & C. s.n.c.

LAVORAZIONE ALLUMINIO

**Box doccia in cristallo
personalizzati
e su misura**

**FERENTINO (FR) - Via Casilina, 245
Tel. 0775.244584 - Fax 0775.240212
vetreria.pellino@libero.it**

19-20 sabato-domenica

M. BRECCIOSO (1985 m) e il SANTUARIO di SANT'ANGELO (PNALM)

Da Balsorano al panoramico M. Breccioso per il suggestivo Santuario benedettino di Sant'Angelo, tra formazioni rocciose, boschi di ginepri e faggi.

Diff. E/EE

Intersezionale con i CAI di Salerno e Pesaro

Acc. L. Roma e M. De Nardis



20 domenica

SENTIERO COLEMAN

Da Ienne a Subiaco

Progetto Scuola Montagna - Escursione aperta a tutti i soci.

Diff. E

Dde R. Fanella, C. Spaziani, D. Magliocchetti, T. Bommattei

27 domenica

SANTISSIMA TRINITÀ (1340 mt) a FILETTINO (1065 mt)

Dal Santuario della SS. Trinità di Vallepietra a Campo Staffi.

Intersezionale con il CAI di Colleferro

Diff. E

Acc. L. Roma e M. De Nardis



27 domenica

TRAVERSATA di MONTE CAIRO in BICICLETTA

Treno + bici. Dalla stazione di Roccasecca a Cassino attraverso le valli più interne del gruppo di Monte Cairo, dove antichi insediamenti agro-pastorali convivono con un ritorno a queste terre alte.

Diff. MTB

Dde P. Lancia



Dott.ssa Giovanna Gabrielli



**Via Don G. Minzoni, 68/72
FROSINONE
Tel. 0775.291603 - Fax 0775.203058**

Giacinto Sellari

RISTORANTE - TRATTORIA

NELLA PIÙ GENUINA QUALITÀ
DELL'ANTICA TRADIZIONE CIOCIARA

Via del Cipresso, 26
FROSINONE

Tel. 0775.852715

333.7400840

www.trattoriasellari.com

Chiuso Lunedì - Aperto Sabato sera

GIUGNO

1 - 3

Festeggiamenti per il 90° anniversario della Fondazione della Sezione.

1 venerdì

M. CACUME (1095 mt) (M. Lepini)

Sulla vetta simbolo della Valle del Sacco.

Diff. E

Dde M. Antonucci

2 sabato

CAMPOCATINO (1800 mt) - LA MONNA (1952 mt) - TRISULTI (845 mt) (M. Ernici)

Classica e lunga traversata in quota e poi in discesa per celebrare la festa del CAI.

Diff. EE

Ddg: M. Maniccia e M. Biagi

3 domenica

M. META (2242 mt) (PNALM)

Nel cuore del parco tra camosci praterie di alta quota e panorami spettacolari.

Diff. EE

Dde P. Sellari

3 domenica

ALTOPIANO DI NAVELLI – TRATTURO REGIO

Passeggiata tra i borghi e le antiche città romane d'Abruzzo.

Intersezionale con il CAI di Latina

Diff. T

Acc. L. Roma e M. De Nardis

10 domenica

TRISULTI CON VISITA GUIDATA

Lezione itinerante CAI in collaborazione con Nordic Walking Frosinone.

Diff. NW

Dde T. Bommattei e S. Bottini

10 domenica

PRATO DI CAMPOLI - uscita LH

Breve escursione, accessibile a persone disabili con l'aiuto della Joelette, carrozzelle da fuoristrada, condotta da accompagnatori CAI specializzati.

Diff. T

Acc. L. Roma, M. De Nardis, G. Montori, R. Egidi

17 domenica

M. VELINO (2487 m) (Gruppo Velino-Sirente)

Da Santa Maria in Proclaneta, 1400 metri di dislivello sulla montagna più Himalayana d'Abruzzo.

Intersezionale con il CAI di Avezzano

Diff. EE

Dde P. Sellari

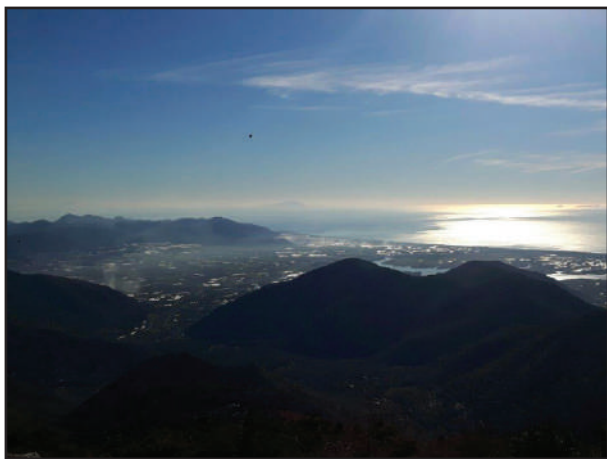
24 domenica

L'ANELLO DI VAL CANNETO (PNALM)

Un percorso lungo le creste che delimitano ad ovest la Val Canneto, il ritorno per il fondovalle tra la faggeta e il torrente.

Diff. EE

Dde P. Lancia



LUGLIO

1 domenica

M. CAVALLO (2030 m) (Mainarde)

Da Cardito - In memoria del Prof. Marcello Donati.

Diff. E

Dde M. Antonucci



1 domenica

M. AMARO (2793 m) da FARA SAN MARTINO (Gruppo della Maiella)

Da Fara San Martino, il sentiero con maggiore dislivello in Appennino (2300 mt).

Diff. EE

Dde G. Musto

7- 8 sabato/domenica

AMATRICE E LE CASCATE DELL'ORTANZA (M. della Laga)

Sul versante Occidentale di M. Gorzano tra cascate, salti di roccia e pendii erbosi.

Intersezionale con i CAI di Amatrice e Colferro

Diff. E

Acc. L Roma e M. De Nardis

13 venerdì

COLLEPANNUNZIO IN NOTTURNA CON OSSERVAZIONE DELLE STELLE

Lezione itinerante in collaborazione con Nordic Walking Frosinone.

Diff. NW

Dde T. Bommattei e S. Bottini



15 domenica

PIZZO CEFALONE (2533 m) - (Gruppo Gran Sasso)

Da Campo Imperatore lungo la costa meridionale della Portella prima dell'ultimo tratto roccioso e ripido.

Diff. EE

Dde P. Sellari

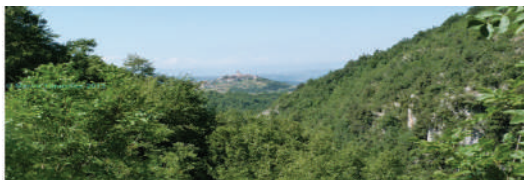
18 mercoledì

VALLONE LACERNO

Il percorso si svolge in parte su sentiero e in parte nel letto del torrente. Si richiede un passo sicuro e allenamento alla camminata.

Diff. E

Dde P. Cerroni



20 venerdì

M. CREPACUORE (1997 mt) – (M. Ernici)

Escursione in notturna.

Con le frontali e la luna piena su una vetta isolata e affascinante.

Diff. E

Dde P. Sellari

Dal 26 LUGLIO al 4 AGOSTO Soggiorno Estivo

ASIAGO e L'ALTOPIANO dei SETTE COMUNI

Per il Centenario della fine della Grande Guerra.

Percorsi e itinerari storici in commemorazione dell'evento.

Diff. T/E/EE/EEA

Ref. M. Antonucci, A.L. Bommattei, L. Roma, M. De Nardis



Dal 28 al 31

PEDALARE INSIEME...

Giorni Bici in Friuli Venezia Giulia - Carnia.

Diff. CE

Dde D. Catracchia

AGOSTO

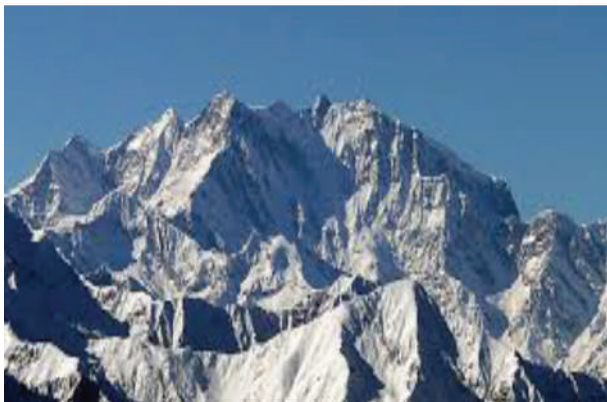
Dal 1 al 5

PUNTA GNIFETTI (4554 mt) (gruppo Monte Rosa)

Salita alpinistica alla Capanna Margherita il rifugio più alto d'Europa e ad altre vette del Gruppo del Rosa. Attività di Alpinismo Giovanile aperta a tutti i soci.

Diff: F+ / PD

Dde R. Fanella, M. Cardaci, G. Piccirilli, T. Bommattei



Da 17 al 26

MARE e MONTI (località da definire)

Tradizionale vacanza estiva che coniuga mare e montagna.

Diff. T/E

Dde M. Antonucci, M. D'Ercole



SETTEMBRE

1-2 sabato/domenica

ISOLE PONZIANE (Parco Nazionale del Circeo)

Week end a stretto contatto con natura e mare.

Diff. T

Ddg M. D'Ercole e M. Antonucci



9 domenica

M. PRENA (2561 mt) (gruppo del GRAN SASSO)

Salita VIA DEI LAGHETTI - Discesa VIA BRANCADORO

Bell'itinerario sul Monte Prena con passaggi fino al III grado.

Diff. PD

Dde R: Fanella, M. Cardaci, G. Piccirilli, T. Bommattei

9 domenica

**M. CAMICIA (2564 m) - M. TREMOGGIA (2331 m)
(Gruppo del Gran Sasso)**

Anello da Fonte Vetica sulla più orientale e massiccia delle vette del Gran Sasso.

Diff. EE

Acc. L. Roma e M. De Nardis



16 domenica

LE MAINARDE DI CHARLES MOULIN

Da Cardito loc. Le Serre, sulle tracce del pittore francese Charles Moulin che visse in questi luoghi a lungo.

Diff. E

Dde P. Lancia

22-23 sabato /domenica

ISOLA DI CAPRI

Escursioni varie sull'isola.

Diff. T/E

Dde: M. Antonucci e A. Santori

23 domenica

M. CAFORNIA (2424 m) (Velino-Sirente)

Da Forme per la Valle Majelama e la Valle del Bicchero.

Intersezionale con il CAI di POPOLI

Diff. EE

Acc. D. Magliocchetti

23 domenica

MACCHIARVANA (PNALM)

Lezione itinerante in collaborazione con Nordic Walking Frosinone.

Diff. NW

Dde T. Bommattei e S. Bottini

29-30 week end

LA MONNA (1952 m) (Monti Ernici)

Week end dedicato al tema degli incendi boschivi.

**In collaborazione con la commissione regionale
Tutela ambiente Montano**

Diff. E

Dde R. Spaziani e S. Bottini



30 domenica

PIZZO DI CAMARDA (2332 m) (Gruppo del GRAN SASSO)

Dalla Valle del Vasto bella escursione di alta quota.

Intersezionale con il CAI di Popoli

Diff. E

Acc. D. Magliocchetti

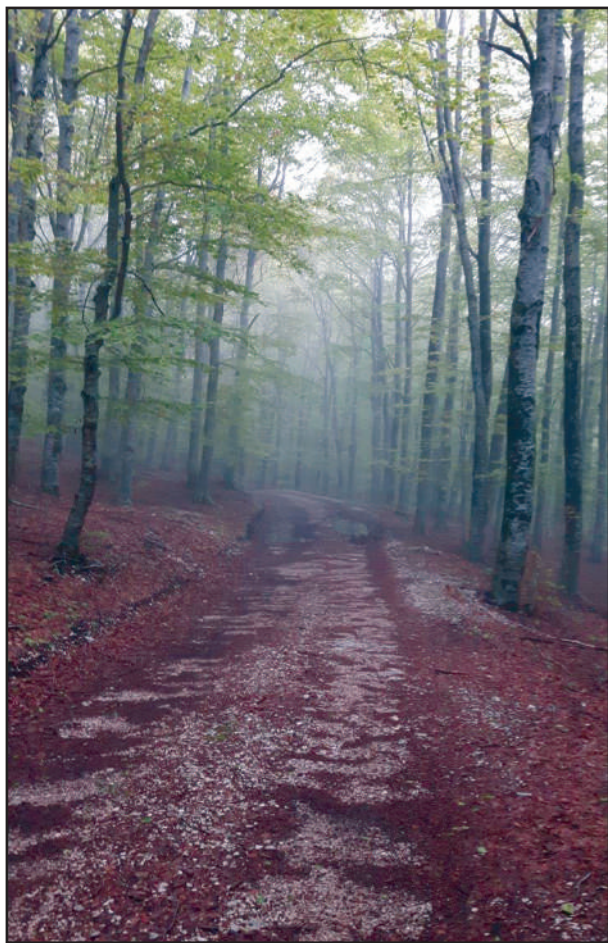
30 domenica

Rifugio di M. TRANQUILLO (1640 mt) (PNALM)

Facile pedalata nel parco Nazionale d'Abruzzo.

Diff. MTB

Dde D. Catracchia



OTTOBRE

7 domenica

M. MAGNOLA (2220 m) (Velino-Sirente)

Da Forme (1133 m) anello per la Valle di Sentina e il rifugio Panei. Discesa per gli stazzi della Valle Genzana e la valle Majelama.

Diff. EE

Acc. L. Roma e M. De Nardis

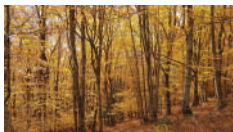
14 domenica

SERRA ALTA (1720 m) (Monti Ernici)

Dal Convento dei Padri Passionisti di Sora.

Diff. EE

Acc. D. Magliocchetti



14 domenica

LAGO DI FONDI

Dal canale Torre Canneto al canale S. Anastasia costeggiando la sponda meridionale del lago su percorso sterrato.

Diff. CE

Dde A. Pellegrini

17 mercoledì

IL PERCORSO DELLA TERRA DEI 5 MIRACOLI

Dal lago di Posta Fibreno alle cascate di Isola Liri. Percorso turistico spettacolare ma lungo (Km 18).

Diff. E

Dde G. Fabi e P. Antignani



AN-CAR

di Antonio e Carmine Roccatani



**IMPIANTI GPL E METANO
CARBURATORI
INIEZIONE**

**S. P. Colleforno, 3/A
ALATRI (FR)
Tel. 0775.271468
roccatani.gpl@libero.it**



Salus srl

...dal 1976

CENTRI DIAGNOSTICI



ANALISI CLINICHE



RADIOLOGIA



T.C. MULTISTRATO



POLISPECIALISTICA



ECOGRAFIA



**RISONANZE
MAGNETICHE**



Viale Parigi, 3 - Via Lecce, 7
03100 FROSINONE
Infoline: **0775.271333** (R.A. 10 linee)
www.saluslab.it

**PARTNER
FROSINONE
CALCIO**



Sconto Soci CAI 10%

21 domenica

PRATO DI CAMPOLI (1143 m) - SERRA COMUNE (1870 MT) - MONTE PEDICINO (1731 m) - PRATO DI CAMPOLI (Monti Ernici)

Anello in cresta tra roccette e faggete solitarie.

Diff. E

Dde P. Sellari

28 domenica

MONTELANICO – CARPINETO

In giro per i Monti Lepini per i Castelli di Pruni - Collemozzo - Montelongo e Montelanico. Archeotrekking.

Diff. E

IN COLLABORAZIONE CON G. GIAMMARIA

Acc. L. Roma e M. De Nardis

NOVEMBRE

1 giovedì

M. PASSEGGIO (2064 m) - (Monti Ernici)

Escursione in memoria di Fabrizio Spaziani.

Diff. EE

Dde M. Antonucci

Dal 1 al 4

LE LANGHE (Piemonte)

Sulle tracce de “Il Partigiano Johnny”, tra le brume, i colori, i sapori delle Langhe.

Diff. T

Dde L. Spinetti



4 domenica

**CONSUMO DI SUOLO E TERRE ALTE - SENTIERO
STORICO MONTE TERMINILLO e PAESE ABBAN-
DONATO DI MACCHIOLE**

Da Lisciano a Macchiole da Liscianolungo il sentiero
N 401.

A cura della Commissione regionale TAM

Diff. E

Dde R. Spaziani e S. Bottini

4 domenica

VIA FRANCIGENA DEL SUD DA FONDI A ITRI

Manifestazione del Cammina CAI 2018.

Intersezionale con il CAI di Esperia.

Diff. E

Acc. D. Magliocchetti

11 domenica

M. TORRE MAGGIORE (MONTI MARTANI)

Da Terni - Cesi tra natura, archeologia, storia e spiritualità immersi nella verde Umbria.

Diff. E

Dde D. Notarcola

18 domenica

CAMPO STAFFI (1800 mt) - M. TARINO (1961 mt) – FIUMATA (1000 mt)

Bellissima e lunga (ma quasi tutta in discesa) passeggiata nel cuore dei Monti Simbruini.

Diff. E

Dde P. Sellari

25 domenica

SAN FELICE CIRCEO - QUARTO CALDO

Dal centro storico di San felice all'antica acropoli.

Panorami spettacolari sul mare e sulle isole Pontine.

Diff. E

Dde A. Martino

DICEMBRE

2 domenica

FONTE COLOMBO - GRECCIO (Colli Reatini)

Escursione a Greccio la patria del presepe, incastrato nella roccia e perfetta fusione tra natura e architettura.

Diff. E

Dde C. Spaziani

8-9 sabato/domenica

PARCO NATURALE DELL'UCCELLINA

Tra natura e storia: il parco tra Maremma e Mare insieme alla suggestiva Abbazia di San Rubano.

Vari percorsi.

Diff. T/E

Acc. M. De Nardis, L. Roma



PARETE DI ARRAMPICATA **“Fernando Valchera”**

La parete di arrampicata intitolata all'avv. Fernando Valchera è aperta per i soci tutti i mercoledì dalle ore 17,30 alle 20,00.

Ref. Marco Cardaci



CORO **(direttrice G. Antonucci)**

Marzo - Cori in Città

Dicembre - Concerto di Natale

Le altre iniziative del Coro saranno comunicate sul sito internet e attraverso le newsletter.



Serate Biblioteca

Come tradizione, molti venerdì sera, a cura della Commissione Biblioteca, saranno dedicati a serate culturali in cui si svolgeranno presentazioni di libri, dibattiti su temi di attualità e di cultura alpinistica. Le comunicazioni a riguardo saranno date con le newsletter settimanali.



Sede: Corso della Repubblica 178, Frosinone

Tel. 0775.852103

sito web: www.caifrosinone.it - email: frosinone@cai.it

**Apertura sede: lunedì - martedì - giovedì - venerdì
ore 18 - 20**