



# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI FROSINONE PROGRAMMA GENNAIO-DICEMBRE 2022



## TABELLA DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T (Turistico) - Itinerari su stradine o comodi sentieri, con percorsi bene evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono, comunque, una normale preparazione fisica alla camminata.

LH - definisce un sentiero per persone non deambulanti aiutate con opportuni ausili speciali su mono ruota (jolette).

E (Escursionistico) - Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie). Possono svolgersi su brevi nevai, senza pericoli o pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti o assicurati. Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico. Richiedono un minimo di esperienza, conoscenza del terreno montuoso, allenamento ed equipaggiamento adeguati.

EE (Per Escursionisti Esperti) - Si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, nevai, pendii aperti senza punti di riferimento). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati), con esclusione di percorsi su ghiacciai, anche se

pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci. Necessitano esperienza di montagna, passo sicuro ed assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate.

EEA (Per Escursionisti Esperti, con utilizzo di attrezzature) - Per certi percorsi attrezzati, vie ferrate e percorsi su ghiacciai, al fine di preavvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso dell'attrezzatura specifica e dei dispositivi di autoassicurazione, nonché loro corretto utilizzo.

EAI (Escursioni in Ambiente Innevato) - Itinerari in ambiente innevato, che necessitano dell'attrezzatura specifica prevista per lo sci alpinismo (ARTVA, pala, sonda) e la conoscenza delle elementari norme di autosoccorso. La difficoltà degli itinerari può essere compresa nelle classificazioni T e E ma con ambiente innevato. L'impegno fisico va commisurato alla lunghezza e al dislivello dell'itinerario.

#### DIFFICOLTA' CICLO ESCURSIONISTICHE

TC (Turistico) - percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC (Media capacità tecnica) - percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC (Buone capacità tecniche) - percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

OC (Ottime capacità tecniche) - come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa.

#### NORME PER IL PARTECIPANTE ALLE ESCURSIONI

I programmi dettagliati di ogni singola gita verranno pubblicati per tempo all'albo della Sezione CAI SEZIONE DI FROSINONE, sita in Corso della Repubblica, 178, presso il Portico Calderari, nonché sul sito internet [www.caifrosinone.it](http://www.caifrosinone.it).

La partecipazione alla gita comporta l'impegno di attenersi alle direttive degli organizzatori; questi adottano ogni precauzione per tutelare l'incolumità dei soci che, in considerazione dei rischi e pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività escursionistica, esonerano il C.A.I. e gli organizzatori da ogni responsabilità civile per infortuni che venissero a verificarsi durante l'escursione. Nel caso di trasferimenti con macchine private il C.A.I. declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero accadere durante gli stessi trasferimenti, intendendosi la gita iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui si abbandonano e si riprendono le macchine. Gli organizzatori hanno la facoltà di modificare il programma, per cui il partecipante è sempre tenuto a leggere l'avviso che viene affisso nella bacheca sezionale presso il Portico Calderari o sul sito [www.caifrosinone.it](http://www.caifrosinone.it). Gli orari stabiliti verranno scrupolosamente rispettati: i ritardatari non saranno attesi.

Per i dettagli di ogni singola escursione o attività si rimanda ai programmi che verranno esposti agli albi sezionali, nonché pubblicati sul sito [www.caifrosinone.it](http://www.caifrosinone.it).

## PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALI 2022

\*Tutte le attività su neve si svolgeranno in base alle nuove norme sulla **sicurezza nelle discipline sportive invernali**, previste dal decreto legislativo 28 febbraio 2021.

### GENNAIO

DATA	META/ SEDE	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
09 Gennaio Domenica	PRESENTAZIONE CORSO SCI DI FONDO (Sede del CAI)		Sabrina Bottini, Daniele Catracchia
09 Gennaio Domenica	MONTE LUPONE ( 1378 m) (Monti Lepini)	E	Memmina De Nardis, Luciano Roma
16 Gennaio Domenica	CRESTE DEL MONTE CIRCEO ( 541 m) (Alpinismo giovanile)	EE	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli.
20 Gennaio Giovedì	SEDE DEL CAI/BIBLIOTECA (Buzzati romanziere, con Marcello Carlino)		Piero Lancia
*22 Gennaio Sabato	Ciaspolata Prati di Mezzo ( 1500 m)	EAI	Gabriele Montori
*22 Gennaio Sabato	OSSERVATORIO CACUME (Monti Lepini)	Cicloescursionismo	Paola Manchi, Pierfrancesco Vona, Mauro Crociani
23 Gennaio Domenica	CAMPOCATINO (Monti Ernici) (1859 m)	CORSO SCI DI FONDO	Sabrina Bottini, Daniele Catracchia
30 Gennaio Domenica	MONTE REDENTORE (Monti Aurunci) ( 1252 m)	E	Patrizio Ricciotti

FEBBRAIO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
02 Febbraio Mercoledì	LA CASA DI MORAVIA (Monti Ausoni)	T	Antonio Martino / Piero Lancia
03 Febbraio Giovedì	SERATA BIBLIOTECA: Enrico Camanni		Piero Lancia
*12 Febbraio Sabato	CAMPOCATINO (Monti Ernici) ( 1859 m)	CORSO SCI DI FONDO	Daniele Catracchia - Sabrina Bottini
*13 Febbraio Domenica	CIASPOLATA A CAMPOCATINO (1859 m) (Monti Ernici)	EAI	Memmina De Nardis, Luciano Roma
*13 Febbraio Domenica	LA CASTELLUCCIA (Monti Marsicani), Alpinismo Giovanile (1375 m)	EAI	Renato Fanella, Enrico Scalia, Giuseppe Piccirilli, Vittorio Lauri
20 Febbraio Domenica	TRISULTI (Monti Ernici)	Cicloescursionismo	Paola Manchi, Pierfrancesco Vona, Mauro Crociani
26 Febbraio Sabato	GORGA – SPRONE MARAONI (Monti Lepini) (1328 m)	E	Gabriele Montori
27 Febbraio Domenica	MONTAGNA SPACCATA – MONTE ORLANDO E MAUSOLEO DI PLANCO (Gaeta) (171 m)	T	Carla Spaziani
*Data da definire febbraio	(seconda uscita ragazzi, seconda uscita adulti)	EAI	Daniele Catracchia - Sabrina Bottini
*SETTIMANA NEVE NEL TARVISIANO (dal 27 febbraio al 05 marzo 2022)			

## MARZO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
02 Marzo Mercoledì	SANTUARIO RUPESTRE DI SANT'ANGELO (Balsorano)	T	Piero Lancia
*05 Marzo Sabato	MONTE GODI (Monti Marsicani) (2011 m)	EAI	Fabio Nobili
*13 Marzo Domenica	FORCELLONE (Mainarde) Alpinismo Giovanile ( 2030 m)	EAI	Renato Fanella - Enrico Scalia - Giuseppe Piccirilli Giuseppe -Bellusci
20 Marzo Domenica	ARCO DI TREVÌ (Monti Ernici)	Cicloescursionismo	Paola Manchi, Pierfrancesco Vona, Mauro Crociani
23 Marzo Mercoledì	EREMO S. MARIA DELLA RITORNATA (Civita d'Antino)	E	Piero Lancia
*26 Marzo Sabato	CAMPO STAFFI- MONTE TARINO (Monti Simbruini) (1961 m)	E	Gabriele Montori
27 Marzo Domenica	TORRE ALFINA E CIVITA DI BAGNOREGIO (Viterbo)	T	Carla Spaziani

APRILE

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
03 Aprile Domenica	MONTE CACUME m (M. Lepini) (Progetto Dante) ( 1095 m)	E	Carla Spaziani, Memmina De Nardis - Luciano Roma - Renato Fanella
10 Aprile Domenica	MONTE DELLE FATE (Monti Ausoni) Alpinismo Giovanile ( 1090 m)	E	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli.
10 Aprile Domenica	ACQUAVIVA (Vallecorsa Vecchia) ( Monti Ausoni)	Cicloescursionismo	Paola Manchi, Pierfrancesco Vona, Mauro Crociani
24 Aprile Domenica	MONTE SISERNO (Monti Lepini) Villa Santo Stefano (790 m)	E	Antonio Martino. – Marcello Orsini
25 aprile Lunedì	GIRO DEGLI EREMI (Santa Maria del Cauto, Santa Maria in Rivo Ursario, Sant'Angelo ( Monti Ernici)	EE	Mario Maniccia - Vittorio Lauri
27 Aprile Mercoledì	CASTELLO DI ROCCASECCA (gruppo del Monte Cairo) MONTE ASPRANO (732 m)	T	Piero Lancia - Arturo Pellegrini
26 Aprile/ Maggio/Giugno	CORSO BASE DI ESCURSIONISMO	E	Memmina De Nardis - Luciano Roma

## MAGGIO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
01 Maggio Domenica	VIA BENEDICTI: da Comunacque (Arcinazzo) all'Abbazia di S. Scolastica e Sacro Speco (Subiaco)	E	D'Ercole Maria - Magnanimi Remo
07 Maggio Sabato	FONTANA SERRE-CATENELLE (Mainarde)	E	Margherita Antonucci
08 Maggio Domenica	PASTENA Archeotrekking	E	Luciano Roma–Memmina De Nardis
Dal 14/18 Maggio	CARSO E COLLIO GORIZIANO	E	Luigi Spinetti- Renato Fanella
15 Maggio Domenica	“TRAVERSATA BASSIANO- SERMONETA” Intersezionale con CAI LT (Monti Lepini)	LH	Gabriele Montori - Rita Egidi - Luciano Roma– Memmina De Nardis
15 Maggio Domenica	“DALLE GROTTA ALLE VETTE “ a cura del Coro CAI di Frosinone: FALVATERRA “I PERCORSI DI SAN TOMMASO E VISITA ALLE GROTTA “ <u>CONCERTO DEL CORO CAI FR</u> IN GROTTA  VISITA NEL POMERIGGIO AL BORGO di Falvaterra a cura dell'Assoc. Cult. Fabrateria.	T	Giuseppina Antonucci - Carla Spaziani
Sab 21/Dom 22 Maggio	TRAVERSATA DEI MONTI ERNICI (2 giorni) 1^ giorno - da Frosinone a Morino lungo le vecchie statali (60 km) - pernotto in B&B 2^ giorno - da Morino a Pietra Acquara e a Civita di Colleparado (sterrata, salvo un km di sentiero da fare a piedi e bici in mano), poi asfalto fino a Frosinone.	Cicloescursionismo	Piero Lancia
25 Maggio Mercoledì	SANTA MARIA DEL CAUTO (Monti Ernici)	E	Piero Lancia– Mario Biagi
28 Maggio Sabato	MONTE SORA E MONTE CORNACCHIA (2003 m) Anello da Pescosolido	EE	Anna Maria Iafrate
29 Maggio Domenica	MONTE BRANCASTELLO Gran Sasso d'Italia (Alpinismo Giovanile) (2385 m)	EE	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli.
Maggio	CORSO ARRAMPICATA	AL1	Marco Cardaci- Enrico Scalia

## GIUGNO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
Sab/Dom 4-5 Giugno	VALLONE DELL'ORFENTO e M. AMARO (Majella)	E/EE	Luciano Roma. – Memmina De Nardis
12 Giugno Domenica	MONTE GINEPRO da Prato di Campoli M. GIREPRO. PRATO DI CAMPOLI M 1100 – FORCA PALOMBA 1550 – LE PRATELLE M 1620 – M. GINEPRO 2004 – M. CAPPELLO .M 1950 – PRATO DI CAMPOLI	E/EE	Carlo Maniccia
15 Giugno Mercoledì	CAMOSCIARA – CIVITELLA ALFEDENA (PNALM)	E	Paola Cerroni
19 Giugno Domenica	GRAN SASSO Alpinismo Giovanile ( 2912 m)	EE	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli. Giuseppe Bellusci
19 Giugno Domenica	Monte Autore (Monti Simbruini) (1885 m)	E	Roma Luciano- Memmina De Nardis - Giovanni Turriziani
22 Giugno Mercoledì	VALLE DI CANNETO Pic-nic al Rifugio Acquanera (PNALM)	T	Piero Lancia
26 Giugno Domenica	TERMINILLO PER LA CRESTA SASSETELLI (2217 m)	EE	Paolo Sellari



## LUGLIO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
03 Luglio Domenica	MUROLUNGO (Riserva Naturale Regionale "Montagne della Duchessa" (2184 m)	E	Luciano Roma. – Memmina De Nardis
13 Luglio Mercoledì	NOTTURNA A MONTE CREPACUORE (Monti Ernici) (1997 m)	EE	Sellari Paolo
Settimana 16-23 Luglio	RESIDENZIALE ALPINO SEZIONALE Auronzo di Cadore	E / EE / EEA	Renato Fanella– Giuseppe Piccirilli – Vittorio Lauri– Gabriele Montori – Rita Antonucci– Annamaria Iafrate
Dal 27 al 30 luglio	Quattro giorni nel P.N.A.L.M.	E/EE	Luciano Roma– Memmina De Nardis

## AGOSTO

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
Ultima sett.	SETTIMANA ESTIVA: Mare e Monti - Località da definire (ultima settimana di agosto)	T/E	Remo Magnanimità– Maria D'Ercole

SETTEMBRE

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
Dal 18 Settembre	CORSO ARRAMPICATA AL1		Scalia Enrico – Cardaci Marco
04 Settembre Domenica	LA PIRAMIDE ETRUSCA ( Bomarzo), SANTA CECILIA E LA TORRE DI CHIA	T	Carla Spaziani, Vittorio Lauri, Paolo Gabrielli
04 Settembre Domenica	GRAN SASSO: CORNO GRANDE (via normale) (2912 m)	EE	Luciano Roma– Memmina DeNardis
10 Settembre Sabato	VESUVIO (1281 m)	E	Fabio Nobili
11 Settembre Domenica	PRATO DI CAMPOLI Monti Ernici (1143 m)	LH	Gabriele Montori. - Rita Egidi - Carla Spaziani - Luciano Roma. – Memmina De Nardis
11 Settembre Domenica	MONTE MALAINA (Monti Lepini) (1480 m) Alpinismo Giovanile	E	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli. Giuseppe Bellusci
17 Settembre Sabato	“DALLE GROTTA ALLE VETTE “a cura del Coro CAI di Frosinone. Escursione pomeridiana al Castello dei Conti d’Aquino e Concerto del Coro CAI FR al tramonto presso la piazza della chiesa di San Tommaso – Roccasecca.	T/E	Renato Fanella – Giuseppe Piccirilli
18 Settembre Domenica	MONTE DELLE FATE Monti Ausoni (1090 m) da Buranello.	E	Antonio Martino. – Marcello Orsini.
21 Settembre Mercoledì	MONTE MATTONE (PNALM)(1809 m)	E	Piero Lancia - Paola Cerroni
25 Settembre Domenica	<u>GIORNATA DEL CAI</u> M. CREPACUORE – Monti Ernici (1997 m) (Intersez. CAI Gallinaro) - Trisulti /Campocatino -Escursione in bici (itinerario da definire)	T/E/EE/ Cicloescursionismo	Patrizio Ricciotti /Gioia Marzi/ Luciano Roma /Memmina De Nardis/Paola Manchi/ Carla Spaziani
Settembre- Ottobre	CORSO DI ALPINISMO A1		Marco Cardaci- Enrico Scalia

## OTTOBRE

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
01 Ottobre Sabato	SENTIERO DEGLI DEI (Alto e basso) (Monti Lattari)	EE	Fabio Nobili
02 Ottobre Domenica	MONTE FILARO (M. Lepini) (1230 M)	E	Luciano Roma– Memmina De Nardis
02 Ottobre Domenica	PIZZO DEL PRATO CASELLE (Gruppo Monte Cairo) (1365 m)	Cicloescursionismo	Piero Lancia
09 Ottobre Domenica	MONTE ELEFANTE/ MONTE VALLONI Monti Reatini (2019 m) ( 2003m)	E	Carla Spaziani, Vittorio Lauri, Paolo Gabrielli
12 Ottobre Mercoledì	SERRA TRAVERSA da Forca d’Acero ai Tre Ponti (1865 m) (PNALM- Monti Marsicani)	E	Piero Lancia– Paola Cerroni
16 Ottobre Domenica	“DALLE GROTTI ALLE VETTE “a cura del Coro CAI di Frosinone Escursione su MONTE MAIO - Sentieri della linea Gustav. Concerto del Coro CAI di FR nel pomeriggio presso il Museo delle Ombre di Vallemaio dal titolo “Concerto per la pace cantando la guerra.”	Diff T/E	Carlo Maniccia
16 Ottobre Domenica	MONTE AMARO di OPI (Monti Marsicani) ( 1862 m) Alpinismo Giovanile	E	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli. Giuseppe Bellusci
22 Ottobre Sabato	L’ANELLO DEL SENTIERO DELLE GROTTE  da piazza San Rocco Sora, e ritorna ai Passionisti Sora	EE	Anna Maria Iafrate
23 Ottobre Domenica	MONTE ACUTO – Archeotrekking Monti Lepini (826 m) con associazione GAM	E	Luciano Roma. – Memmina De Nardis
30 Ottobre Domenica	OBACO-FOSSA DELLA BRECCIARA- CAMPOCATINO Traversata da Guarcino	E	Maria D’Ercole - Remo Magnanimiti

## NOVEMBRE

DATA	META	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
06 Novembre Domenica	VALLECORSA - LENOLA	E	Carla Spaziani, Vittorio Lauri, Paolo Gabrielli
09 Novembre Mercoledì	MONTE CALVO Monti Ausoni (1308 m)	E	Piero Lancia - Arturo Pellegrini
13 Novembre Domenica	SANTA SERENA Monti Lepini (1100 m) dal Castello di Monte Acuto	E	Antonio Martino - Marcello Orsini
13 Novembre Domenica	MONTE FAMMERA (Monti Aurunci) (1163 m) Alpinismo Giovanile	E	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli. Giuseppe Bellusci Vittorio Lauri
20 Novembre Domenica	MONTE GEMMA Monti Lepini ( 1457 m)	E	Maria D'Ercole - Remo Magnanimiti

## DICEMBRE

Data	Meta	DIFFICOLTÀ	ACCOMPAGNATORE/ DIRETTORE
07 Dicembre Mercoledì	FOSSA MAIURA E I BORGHI ABBANDONATI DI ALVITO (Monti della Val Comino)	T	Piero Lancia– Arturo Pellegrini
18 Dicembre Domenica	MONTE MONNA (Monti Ernici) (1952 m) Alpinismo Giovanile	E	Renato Fanella - Enrico Scalia– Giuseppe Piccirilli. Giuseppe Bellusci

Orario segreteria: martedì e venerdì dalle 18:00 alle 20:00.

Tel.: 0775 852103

Email: frosinone@cai.it

### LEGENDA



ALPINISMO  
GIOVANILE



CICLOESCURSIONISMO



ESCURSIONI MUSICALI