



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI APRILIA APS-ETS**

*“dal 1963 davanti ai tuoi passi”*

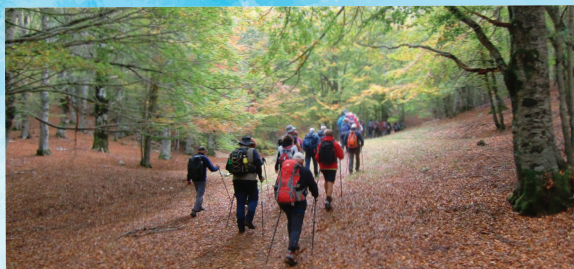


**Nube Lenticolare su Vado di Corno**  
**a Campo Imperatore - Foto G. Brugnara**

**P R O G R A M M A 2 0 2 4**



**Tza de Fontaney q. 2302 – Valle d'Aosta - Foto G. Brugnara**



**Monte Autore (RI)- Foto G. Brugnara**



**Madonna di Campiglio (TN) M. Spinale - Foto G. Brugnara**



*Presidente*  
**ROCCA Roberto**

### **Soci della Sezione nell'anno 2023**

Ordinari		n.	164
Familiari		n.	66
Ordinari Juniores	(da 18 a 25 anni)	n.	5
Giovani	(da 0 a 17 anni)	n.	17
<b>TOTALE SOCI</b>		<b>n.</b>	<b>252</b>

*La nostra associazione*

**Club Alpino Italiano Sezione di Aprilia**  
**Associazione di Promozione Sociale (APS)**  
**Ente del Terzo Settore (ETS)**  
Iscritta al (RUNTS) in data 01/08/2022  
**C.F. 91121850597**

*Indirizzo sede*

Via Carlo Cattaneo 2 – 04011 Aprilia (LT)

*Per informazioni:*

*in sede, Mercoledì e Venerdì dalle 18:00 alle 19:30;*  
*per telefono, 06 93376771; sul Sito oppure per email.*



[www.caiaprilia.com](http://www.caiaprilia.com)



[info@caiaprilia.com](mailto:info@caiaprilia.com)



CAI-Sezione di Aprilia



Coro CAI Aprilia



[cai\\_sezionediaprilia](https://www.instagram.com/cai_sezionediaprilia)



## Consiglio Direttivo

ROCCA Roberto	<i>Presidente</i>	348 2621937
MASSOTTI Ezio	<i>Vice Presidente</i>	339 3256515
CANDELINI Luigi	<i>Tesoriere</i>	328 1044235
BRUGNARA Giancarlo	<i>Consigliere</i>	335 7625353
DEGLI SCHIAVI Paolo	<i>Consigliere</i>	339 7715669
LIOTTA Paolo Antonio	<i>Consigliere</i>	393 7095212
PICA Marina	<i>Consigliere</i>	339 6497517

### Segreteria

FIORAVANTI Francesca		349 8549817
----------------------	--	-------------

### Collegio Revisore dei Conti

LECCE Franco	<i>Presidente</i>	347 3544153
ALESSANDRINI Andrea	<i>Consigliere</i>	349 1233878
SERRA Francesco	<i>Consigliere</i>	348 3331473

### Ufficio Stampa

MASSOTTI Ezio(ASE)		339 3256515
--------------------	--	-------------

### Social

FINOTTI Elena		349 3198160
FIORAVANTI Francesca		349 8549817

### Commissione Escursionismo

BRUGNARA Giancarlo (AE)	<i>Presidente</i>	335 7625353
DEGLI SCHIAVI Paolo (ASE)		339 7715669
COCCIA Franco		328 1267030
ALESSANDRINI Andrea		349 1233878
PRESCIUTTI Francesco		338 7289039
ROSSI Renzo		338 8501954
BALENA Pietro		340 5051646



## Accompagnatori

CIAVAGLIA Silvano	ANE	339 7834345
BRUGNARA Giancarlo	AE	335 7625353
PICA Marina	AE	339 6497517
DEGLI SCHIAVI Paolo	ASE	339 7715669
LIOTTA Paolo Antonio	ASE	393 7095212
MASSOTTI Ezio	ASE	339 3256515
ROCCA Roberto	ASE	348 2621937
BALENA Pietro	DdE	340 5051646
CANDELINI Luigi	DdE	328 1044235
COCCIA Franco	DdE	328 1267030
LECCE Franco	DdE	347 3544153
PRESCIUTTI Francesco	DdE	338 7289039
VETTORETTI Marzia	DdE	333 9945539
MENEGHEL Paola	ADdE	349 4030745
TIRONE Antonio	ADdE	347 7268466

## Gruppo Seniores

MASSOTTI Ezio	ASE	339 3256515
BERTOZZI Mirca		340 5674196

## Family CAI

ROCCA Roberto	ASE	348 2621937
DEGLI SCHIAVI Paolo	ASE	339 7715669
CICCARELLO Diego		339 2868643
URSINI Carolina		333 8304778

## Commissione Sentieri

CANDELINI Luigi	Presidente	328 1044235
PICA Marina (AE)	Vice Presid.	339 6497517



## *Perché Tesserarsi*

### **I SOCI HANNO DIRITTO A:**

- Partecipazione gratuita a tutte le attività della sezione.
- Assicurazione personale (nominativa) per responsabilità Civile contro terzi e polizza infortuni durante le attività Sezionali ed assistenza Legale.
- Intervento gratuito del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino CAI in caso di incidente anche in attività non sezionali.
- Abbonamento annuale al periodico bimestrale del Club Alpino Italiano “La Rivista”
- Condizioni agevolate nelle strutture ricettive CAI.
- Sconti in esercizi convenzionati CAI su tutto il territorio nazionale (negozi sportivi, ristoranti, alberghi, rifugi, impianti di risalita ecc...).
- Corsi sezionali e nazionali CAI (escursionismo, alpinismo, arrampicata, educazione ambientale, ecc..) gratuiti o con modesti contributi spese.
- Disponibilità gratuita delle strutture, materiale tecnico e bibliografico della Sezione.
- Partecipazione all’Assemblea dei Soci della Sezione (soci maggiorenni).



## Tesseramento

- a) È iniziato il tesseramento al CAI per l'anno in corso. La qualifica di Socio decorre dal 1° gennaio al 31 dicembre. I nuovi soci sono coperti dalla polizza infortuni a partire dal giorno successivo all'iscrizione nella piattaforma di tesseramento che può essere effettuata a partire dal 1° novembre. La copertura assicurativa è valida fino al 31 marzo dell'anno successivo al tesseramento.
- b) I rinnovi dovranno avvenire entro e non oltre il 31 marzo. Trascorso tale termine, si perde anche la copertura assicurativa.

### **Quote associative per l'anno in corso:**

Socio Ordinario		€ 45,00
Socio Ordinario Juniores	(da 18 a 25 anni)	€ 25,00
Socio Familiare		€ 25,00
Socio Giovane	(da 0 a 17 anni)	€ 20,00
2° Socio Giovane	(da 0 a 17 anni)	€ 10,00

I nuovi Soci dovranno versare, oltre la quota associativa, € 5,00 per la tessera di riconoscimento.



## *Partecipazione ed iscrizione alle escursioni Sociali*

- A** La partecipazione alle escursioni sociali è aperta a tutti i soci CAI, in regola con il bollino dell'anno in corso, e ad altri eventuali escursionisti anche se non iscritti al CAI per un massimo di due volte.
- B** I minori di 18 anni potranno partecipare solo se accompagnati dal/i genitori o da altra persona con funzione di tutore del minore.
- C** La partecipazione all'escursione implica da parte degli interessati l'osservanza delle disposizioni degli accompagnatori.
- D** I luoghi delle escursioni vengono raggiunti con l'autobus solo a condizione che venga raggiunto il numero minimo stabilito di partecipanti.
- E** In caso di rinuncia all'escursione, per qualunque motivo, disdire entro le ore 18:00 del venerdì precedente l'escursione o altra data previsto in locandina.
- F** Rispettare orari e luoghi di partenza.





## *Obblighi dei Partecipanti alle Escursioni Sociali*

- A.** Di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.
- B.** Di attenersi esclusivamente alle disposizioni che vengono impartite dagli accompagnatori.
- C.** Gli accompagnatori non si assumeranno alcuna responsabilità per quei partecipanti che di propria iniziativa abbandonano, durante l'escursione, il gruppo passando dinanzi al Capo Gita, cambiando percorso o effettuando soste non previste.
- D.** Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori per la buona riuscita dell'escursione, essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà.
- E.** La partecipazione alle escursioni del C.A.I. coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi ed ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo e dell'alpinismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni sociali, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità agli accompagnatori ed alla Sezione.
- F.** Di informarsi, prima dell'escursione, sul programma dettagliato, onde evitare spiacevoli sorprese.



## *Sei regole per l'escursionista*

1. Per le tue escursioni in montagna scegli gli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo, prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
2. Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
3. Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e parti presto. In ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
4. Informati sulle previsioni meteo, non solo quelle dei mezzi di informazione ma anche dalla gente del posto e osserva attentamente lo sviluppo del tempo. Ricorda che in montagna il tempo cambia rapidamente.
5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzatura. Studia preventivamente itinerari alternativi al rientro.
6. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.



## *Norme per gli Accompagnatori di Escursione*

- A. Conoscere e documentarsi sull'itinerario lungo il quale si svolge l'escursione.
- B. Curare l'organizzazione dell'escursione nel rispetto delle norme di sicurezza; un accompagnatore apre la comitiva e un altro la chiude.
- C. Escludere i partecipanti non ritenuti idonei o sufficientemente equipaggiati.
- D. Facoltà di modificare il programma qualora, per cause oggettive, non dovessero sussistere i margini di sicurezza o condizioni indispensabili per portare a compimento in modo soddisfacente l'escursione in programma.
- E. Sono tenuti a far rispettare ai partecipanti durante l'escursione le norme per la protezione della flora, della fauna e dell'ambiente in generale.

### **Equipaggiamento Escursionistico**

Stabilire quale sia il giusto equipaggiamento standard per un'escursione è cosa difficile perché troppo soggettiva. Possiamo dare però delle indicazioni su alcune cose che assolutamente non devono mancare nello zaino di ognuno: mantella impermeabile, un paio di guanti, un copricapo, occhiali da sole, torcia elettrica, giacca a vento, un maglione o pile, un coltello, fiammiferi, qualche cerotto, un laccio di ricambio per gli scarponi, una busta di plastica per riporre i rifiuti, dei viveri proporzionati alla presenza in montagna, una borraccia con acqua o thé, una penna, un piccolo blocco notes, la bussola, tessera del C.A.I., stik protettivo per le labbra. A queste cose, nelle escursioni di più giorni vanno aggiunte: una stuoia, sacco-letto ed eventualmente la tenda.



## *Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà*

### **T = TURISTICO**

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

### **E = ESCURSIONISTICO**

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguato.



## **EE = PER ESCURSIONISTI ESPERTI**

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, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione).

Necessitano esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

## **EEA = PER ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA**

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

## **EEA - F (ferrata facile)**

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.



## **EEA - PD (ferrata Poco Difficile)**

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

## **EEA = D (ferrata Difficile)**

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

## **EAI = ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO**

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità.

### ***Legenda Abbreviazioni e Simbologia***

<b>ANE</b>	Accompagn. Nazionale di Escursione		Trasporto a mezzo pullman
<b>AE</b>	Accompagn. di Escursione		Trasporto a mezzo proprio
<b>ASE</b>	Accompagn. Sezionale di Escursione		Trasporto a mezzo traghetto
<b>OL</b>	Organizzatore Logistico		Trasporto a mezzo aereo
<b>DdE</b>	Direttore di Escursione		Pranzo al sacco
<b>ADdE</b>	Aspirante Direttore di Escursione		Piatto caldo



**Didattica**  
**PROGRAMMA CORSI 2024**  
**Scuola Sezionale di Escursionismo (SSE)**

Corsi:

Data

Modulo di Raccordo per l'Escursionismo – MdR-E	Da definire
E3 per preparazione ASE	Aprile/Maggio

Seminari:

Data

Percorrenza delle vie ferrate	Settembre/Ottobre
-------------------------------	-------------------

Aggiornamenti:

Data

GPS e Cartografia Uso OziExplorer	Da definire
Nodi e Manovre di Corda per l'escursionismo EEA e EAI	Da definire
Ruoli e comportamenti nel gruppo	Da definire

Incontri tematici:

Data

A cura della SSE	Da definire
------------------	-------------



## **PROGRAMMA ESCURSIONI 2024**

*Calendario delle prenotazioni*

**Trekking Sardegna** del: 30 aprile - 5 maggio  
Prenotazioni: **Dal 1 Febbraio al 29 Febbraio**

**Cammino di San F. Neri** del: 24- 26 Maggio  
prenotazioni: **Dal 1 Febbraio al 29 Febbraio**

**Weekend a Sarnano (MC)** del: 1-2 giugno  
Prenotazioni: **Dal 1 Marzo al 31 Marzo**

**Trekking giro del Monviso** del: 10-14 Luglio  
Prenotazioni: **Dal 1 al 31 Gennaio** (numero limitato)

**Trekking estivo – Dolomiti** del: 20-27 luglio  
Prenotazioni: **Dal 1 Aprile al 30 Aprile**

**La Via degli Dei (BO-FI)** del: 23 - 28 Agosto  
prenotazioni: **Dal 1 Gennaio al 31 Gennaio**

**Isola di Ponza** del: 07-08 Settembre  
prenotazioni: **Dal 01 Maggio al 31 Maggio**

**Monte Cucco** del: 05-06 Ottobre  
prenotazioni: **Dal 01 Giugno al 31 Luglio**

**Capodanno con il CAI** del: 29 dic.-1 genn. 2025  
prenotazioni: **Dal 01 Giugno al 30 Settembre**





## **Domenica 14 gennaio FESTA DI APERTURA**

**Antica Norba, 444 m**

**Norma (LT)**

**Monti Lepini**

*Itinerario:* parco archeologico Antica Norba, Fabbrica del Cioccolato, Fontana del Prato.

*Dislivello:* **irrilevante** *Durata:* .. *Lunghezza:* ..

*Difficoltà:* **T** *Automezzo:* **pullman** *Pranzo:* **ristorante**

**Marina Pica**

(AE)

cell.

339 6497517

**TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI**

## **Domenica 21 gennaio**

**Croce del Capreo, 1426 m**

**Carpineto Romano (RM)**

**Monti Lepini**

**INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFERRO E LATINA**

*Itinerario:* da Pian della Faggeta si segue il sentiero CAI 707 e poi 700 fino alla Croce.

*Dislivello:* **572 m** *Durata:* **4 h** *Lunghezza:* **9 Km**

*Difficoltà:* **E** *Automezzo:* **pullman** *Pranzo:* **al sacco**

**Marina Pica**

(AE)

cell.

339 6497517

**Paolo Degli Schiavi**

(ASE)

cell.

339 7715669

**Franco Coccia**

(DdE)

cell.

328 1267030

**Antonio Tirone**

(ADdE)

cell.

347 7268466



## Domenica 4 febbraio

**Monte Soratte, 691 m**

**Sant'Oreste (RM)      Riserva Naturale di M. Soratte**

*Itinerario:* da Sant'Oreste si seguono i sentieri CAI fino a raggiungere l'Eremo di San Silvestro in vetta.

*Dislivello:* **350 m**      *Durata:* **4 h**      *Lunghezza:* **8 Km**

*Difficoltà:* **E**      *Automezzo:* **pullman**      *Pranzo:* **al sacco**

<b>Giancarlo Brugnara</b>	(AE)	cell.	335 7625353
Paolo Antonio Liotta	(ASE)	cell.	393 7095212
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235
Pietro Balena	(DdE)	cell.	340 5051646

## Domenica 18 febbraio

**Abbazia di M. Cassino, 520 m**

**Cassino (FR)**

*Itinerario:* dal Comune Santa Lucia, ultimo tratto del cammino di San Benedetto fino all'Abbazia di m. Cassino.

*Dislivello:* **404 m**      *Durata:* **3 h**      *Lunghezza:* **6,5 Km**

*Difficoltà:* **E**      *Automezzo:* **pullman**      *Pranzo:* **al sacco**

<b>Roberto Rocca</b>	(ASE)	cell.	348 2621937
Ezio Massotti	(ASE)	cell.	339 3256515
Franco Lecce	(DdE)	cell.	347 3544153
Paola Meneghel	(ADdE)	cell.	349 4030745



## Domenica 3 marzo

Anello di monte Filaro, 1230 m

Gorga (RM)

Monti Lepini

*Itinerario:* dal paese di Gorga inizia il percorso prima su asfalto, poi su sterrato e passando per il rifugio Santa Maria si raggiunge la cima del m. Filaro.

*Dislivello:* **650 m**     *Durata:* **4 h**     *Lunghezza:* **11 Km**

*Difficoltà:* **E**     *Automezzo:* **pullman**     *Pranzo:* **al sacco**

<b>Paolo Degli Schiavi</b>	(ASE)	cell.	339 7715669
Giancarlo Brugnara	(AE)	cell.	335 7625353
Pietro Balena	(DdE)	cell.	340 5051646
Franco Coccia	(DdE)	cell.	328 1267030

## Domenica 17 marzo

Monte Siserno, 790 m

Ceccano (FR)

Monti Lepini

**INTERSEZIONALE CON CAI FROSINONE**

*PROGRAMMA A PARTE*

<b>Marina Pica</b>	(AE)	cell.	339 6497517
Paolo Antonio Liotta	(ASE)	cell.	393 7095212
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235
Francesco Presciutti	(DdE)	cell.	338 7289039

## Sabato 23 marzo

Assemblea ordinaria dei soci



## Lunedì 1 aprile

**Pasquetta sul m. Semprevisa, 1536 m**

**Bassiano (LT)**

**Monti Lepini**

*Itinerario:* classica escursione con salita alla vetta più alta dei m. Lepini.

*Dislivello:* **960 m**      *Durata:* **5 h**      *Lunghezza:* **12,6 Km**

*Difficoltà:* **E**      *Automezzo:* **auto**      *Pranzo:* **al sacco**

**Franco Coccia**

(DdE)

cell.

328 1267030

**TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI**

## Domenica 7 aprile

**Trevi nel Lazio-Colleparado**

**Monti Simbruini**

*Itinerario:* è la tappa n.12 del cammino di San Benedetto

*Dislivello:* **300 m**      *Durata:* **6 h**      *Lunghezza:* **18 Km**

*Difficoltà:* **E**      *Automezzo:* **pullman**      *Pranzo:* **al sacco**

**Ezio Massotti**

(ASE)

cell.

339 3256515

Marina Pica

(AE)

cell.

339 6497517

Franco Coccia

(DdE)

cell.

328 1267030

Francesco Presciutti

(DdE)

cell.

338 7289039



## Sabato 20 aprile

### FAMILY CAI

PROGRAMMA A PARTE

<b>Roberto Rocca</b>	(ASE)	cell.	348 2621937
Paolo Degli Schiavi	(ASE)	cell.	339 7715669

## Domenica 21 aprile

### Monte Cerella, 1202 m

Pisoniano (RM)

Monti Prenestini

*Itinerario:* da Pisoniano sentiero Karol Wojtyla, santuario della Mentorella, m. Cerella.

*Dislivello:* **670 m**     *Durata:* **5 h**     *Lunghezza:* **9 Km**

*Difficoltà:* **E**     *Automezzo:* **pullman**     *Pranzo:* **al sacco**

<b>Paolo Degli Schiavi</b>	(ASE)	cell.	339 7715669
Giancarlo Brugnara	(AE)	cell.	335 7625353
Pietro Balena	(DdE)	cell.	340 5051646
Paola Meneghel	(ADdE)	cell.	349 4030745



## Da Martedì 30 aprile a Domenica 5 maggio

### TREKKING SARDEGNA

#### PROGRAMMA A PARTE

<b>Roberto Rocca</b>	(ASE)	cell.	348 2621937
Paolo Degli Schiavi	(ASE)	cell.	339 7715669
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517
Paolo Antonio Liotta	(ASE)	cell.	393 7095212

## Domenica 12 maggio

### Monte Forte, 1321 m

### Monti Aurunci

#### PROGRAMMA A PARTE

#### **INTERSEZIONALE CON CAI ESPERIA**

<b>Paolo Antonio Liotta</b>	(ASE)	cell.	393 7095212
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Marzia Vettoretti	(DdE)	cell.	333 9945539
Paola Meneghel	(ADdE)	cell.	349 4030745

## Domenica 19 maggio

### Selva di Cori

### Cori (LT)

### Monti Lepini

*Itinerario:* Percorso naturalistico nella Selva di Cori.

*Dislivello:* **185 m**    *Durata:* **2 h**    *Lunghezza:* **4 Km**

*Difficoltà:* **E**    *Automezzo:* **pullman**    *Pranzo:* **al sacco**

<b>Marina Pica</b>	(AE)	cell.	339 6497517
--------------------	------	-------	-------------

#### **TUTTI GLI ACCOMPAGNATORI**



## Da Venerdì 24 a Domenica 26 maggio

### Cammini d'Italia

#### Da Esperia a Gaeta (LT)

*Itinerario:* tratto 5-6-7 del cammino di San Filippo Neri  
con termine a Gaeta

*PROGRAMMA A PARTE*

<b>Ezio Massotti</b>	(ASE)	cell.	339 3256515
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517

## Domenica 26 maggio

### MonasterCantando

*PROGRAMMA A PARTE*

**Gruppo Coralità**



## Sabato 1 e Domenica 2 giugno

**Sarnano(MC)**

**Monti Sibillini**

*Itinerario:* Gola dell'Infernaccio e via delle Cascate Perdute

**PROGRAMMA A PARTE**

<b>Paolo Degli Schiavi</b>	(ASE)	cell.	339 7715669
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Ezio Massotti	(ASE)	cell.	339 3256515
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235

## Domenica 9 giugno

**In Cammino nei Parchi**

Organizzazione **TAM** (Tutela Ambiente Montano)

**PROGRAMMA A PARTE**

<b>Giancarlo Brugnara</b>	(AE)	cell.	335 7625353
Paolo Degli Schiavi	(ASE)	cell.	339 7715669
Franco Coccia	(DdE)	cell.	328 1267030
Marzia Vettoretti	(DdE)	cell.	333 9945539

## Venerdì 14 giugno

**Pizzata Sociale**

## Domenica 23 giugno

**La Via dei Lupi-Tappa 5**

**Riofreddo–Cervara di Roma Parco dei m. Simbruini**

*Itinerario:* da Riofreddo, attraverso l'area protetta dei monti Simbruini, si arriva a Cervara di Roma.

*Dislivello:* **828 m** *Durata:* **5 h** *Lunghezza:* **14,8 km**

*Difficoltà:* **E** *Automezzo:* **pullman** *Pranzo:* **al sacco**

<b>Giancarlo Brugnara</b>	(AE)	cell.	335 7625353
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235
Franco Lecce	(DdE)	cell.	347 3544153





## Sabato 6 e Domenica 7 luglio

### Notturna a Campo Catino

*Itinerario:* in vetta aspettando l'alba

Programma dettagliato in locandina. Auto proprie

<b>Ezio Massotti</b>	(ASE)	cell.	339 3256515
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517

## Da Mercoledì 10 a Domenica 14 luglio

### Trekking "Giro del Monviso" (posti limitati)

#### Cuneo

#### Alpi Cozie

*Itinerario:* il Monviso, detto anche "Re di Pietra", è la montagna più alta delle alpi Cozie.

*Dislivello:* **2356 m**    *Durata:* **4gg**    *Lunghezza:* **33,8 Km**

*Difficoltà:* **EE**    *Automezzo:* **auto**    *Pranzo:* **al sacco**

<b>Giancarlo Brugnara</b>	(AE)	cell.	335 7625353
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235

## Da Sabato 20 a Sabato 27 Luglio

### Trekking estivo

*Itinerario:* programma da definire

*Dislivello:* vari    *Durata:* vari    *Lunghezza:* vari

*Difficoltà:* **T-E-EE**    *Automezzo:* pullman    *Pranzo:* al sacco

<b>Paolo Degli Schiavi</b>	(ASE)	cell.	339 7715669
Giancarlo Brugnara	(AE)	cell.	335 7625353
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Luigi Candelini	(DdE)	cell.	328 1044235



## Domenica 4 agosto

**Pizzo Cefalone 2533 m**

**Gran Sasso(AQ)**

**PNALM**

*Itinerario:* a/r dal parcheggio di Campo Imperatore

*Dislivello:* **650 m**     *Durata:* **5 h**     *Lunghezza:* **7 km**

*Difficoltà:* **E-EE**     *Automezzo:* auto     *Pranzo:* al sacco

**Paolo Antonio Liotta** (ASE)     cell. 393 7095212

**Giancarlo Brugnara** (AE)     cell. 335 7625353

## Da Venerdì 23 a Martedì 28 agosto

**La Via Degli Dei**

**Bologna-Firenze**

**Appennino Tosco-Emiliano**

*Itinerario:* programma dettagliato in locandina.

*Dislivello:* --- m     *Durata:* **6 gg**     *Lunghezza:* **130 Km**

*Difficoltà:* **E**     *Automezzo:* treno     *Pranzo:* al sacco

**Ezio Massotti** (ASE)     cell. 339 3256515

**Marina Pica** (AE)     cell. 339 6497517



# SETTEMBRE 2024

## Sabato 7 e Domenica 8 settembre

### Isole Ponziane

Ponza (LT)

Parco Nazionale del Circeo (LT)

*Itinerario:* Punta Incenso e isola di Zannone.

*Dislivello:* 353 m    *Durata:* 3h    *Lunghezza:* 9 Km

*Difficoltà:* E    *Autom:* pullman/nave/barca    *Pranzo:* al sacco

**Giancarlo Brugnara**    (AE)    cell.    335 7625353

Luigi Candelini    (DdE)    cell.    328 1044235

## Sabato 14 settembre

### FAMILY CAI

#### PROGRAMMA A PARTE

**Roberto Rocca**    (ASE)    cell.    348 2621937

Paolo Degli Schiavi    (ASE)    cell.    339 7715669

## Domenica 22 settembre

### Sentiero Frassati

Tappa 2. Filettino-Campocatino

Monti Simbruini

*Itinerario:* traversata da Filettino a Campo Catino.

#### **INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFERRO**

*Dislivello:* 1550 m    *Durata:* 10 h    *Lunghezza:* 21 Km

*Difficoltà:* EE    *Automezzo:* pullman    *Pranzo:* al sacco

**Paolo Degli Schiavi**    (ASE)    cell.    339 7715669

Roberto Rocca    (ASE)    cell.    348 2621937

Pietro Balena    (DdE)    cell.    340 5051646

Franco Coccia    (DdE)    cell.    328 1267030



## Sabato 5 e Domenica 6 ottobre

### Monte Cucco

**Sigillo (PG) Parco Regionale del Monte Cucco**

*Itinerario: 1° giorno escursione; 2° giorno grotta di monte Cucco o escursione.*

*Dislivello: 443 m Durata: 4 h Lunghezza: 6 Km*

*Difficoltà: E Automezzo: pullman Pranzo: al sacco*

<b>Francesco Presciutti</b>	(DdE)	cell.	338 7289039
Paolo Antonio Liotta	(ASE)	cell.	393 7095212
Ezio Massotti	(ASE)	cell.	339 3256515
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517

## Domenica 20 ottobre

### Gole di Celano

**Celano(AQ) Parco Naturale Reg. Sirente-Velino**

*Itinerario: è uno dei canyon più belli d'Italia nell'Appennino centrale*

*Dislivello: 368 m Durata: 4 h Lunghezza: 11 Km*

*Difficoltà: E Automezzo: pullman Pranzo: al sacco*

<b>Silvano Ciavaglia</b>	(ANE)	cell.	339 7834345
Fiorella Nicolini	(ANE)	cell.	330 540571
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517
Ezio Massotti	(ASE)	cell.	339 3256515



# NOVEMBRE 2024

## Domenica 3 novembre

### Cammino dei Briganti

#### Da Scurcola a Sante Marie

*Itinerario:* traversata

*Dislivello:* **570 m**     *Durata:* **8 h**     *Lunghezza:* **21 Km**

*Difficoltà:* **E**     *Automezzo:* pullman     *Pranzo:* al sacco

<b>Ezio Massotti</b>	(ASE)	cell.	339 3256515
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517
Francesco Presciutti	(DdE)	cell.	338 7289039
Marzia Vettoretti	(DdE)	cell.	333 9945539

## Domenica 17 novembre

### Monte Romano, 863 m

#### Sonnino (LT)

#### Monti Ausoni

*Itinerario:* inizio del sentiero dalla località Case Murate.

Nel pomeriggio, visita con degustazione al Frantoio.

*Dislivello:* **250 m**     *Durata:* **3 h**     *Lunghezza:* **6 Km**

*Difficoltà:* **E**     *Automezzo:* pullman     *Pranzo:* al sacco

<b>Francesco Presciutti</b>	(DdE)	cell.	338 7289039
Franco Coccia	(DdE)	cell.	328 1267030
Paolo Degli Schiavi	(ASE)	cell.	339 7715669
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937



# DICEMBRE 2024

## Domenica 8 dicembre

**Picco di Circe, 541 m**

**San Felice Circeo (LT) Parco Nazionale del Circeo**

*Itinerario: da Torre Paola a San Felice Circeo.*

*Dislivello: 600 m Durata: 5 h Lunghezza: 7 Km*

*Difficoltà: E-EE Automezzo: pullman Pranzo: al sacco*

<b>Marina Pica</b>	(AE)	cell.	339 6497517
Giancarlo Brugnara	(AE)	cell.	335 7625353
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Antonio Tirone	(ADdE)	cell.	347 7268466

## Sabato 14 dicembre

**Concerto di Natale "Voci sotto l'albero"**

**Aprilia Gruppo Corale CAI Aprilia**

*Esibizione del Coro CAI Aprilia in concerto.*

*PROGRAMMA A PARTE*

## Domenica 15 dicembre

**Pranzo sociale**

**Aprilia CAI Sezione di Aprilia**

*È il modo migliore per scambiarsi gli auguri.*

*PROGRAMMA A PARTE*

## Da Domenica 29 a Mercoledì 1 gennaio 2025

**Capodanno con il CAI**

*Stare insieme festeggiando il nuovo anno...*

*PROGRAMMA A PARTE*

<b>Giancarlo Brugnara</b>	(AE)	cell.	335 7625353
Roberto Rocca	(ASE)	cell.	348 2621937
Marina Pica	(AE)	cell.	339 6497517
Ezio Massotti	(ASE)	cell.	339 3256515



# **RICHIESTA DI SOCCORSO IN MONTAGNA**

## **NUMERO UNICO EUROPEO (NUE)**

<b>112</b>
------------

Per tutte le emergenze in zone montane, impervie o in grotta richiedendo espressamente che sia allertato il **CNSAS**  
**Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico.**

È fondamentale comunicare all'operatore di soccorso quanto segue:

1. **Da dove si sta chiamando** (specificando all'operatore che ci si trova in montagna o in grotta).
2. **Il numero di telefono da cui si sta chiamando; il telefono non deve mai essere abbandonato** (se la chiamata dovesse interrompersi è importante che il telefono venga lasciato libero per consentire alla Centrale operativa di richiamare).
3. **L'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando** (Comune, Provincia o sicuramente un riferimento importante di ricerca rilevabile sulla cartina).
4. **La propria posizione se in possesso di altimetro** (opportunamente tarato) o GPS;
5. **Indicazioni in merito a cosa è visibile dall'alto** (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.).
6. **Cosa è successo;**
7. **Quando è successo;**
8. **Quante persone sono state coinvolte nell'incidente;**
9. **Le proprie generalità** (fondamentali);
10. **Le condizioni evidenti della/e persona/e coinvolta/e:** difficoltà respiratorie, coscienza, perdita di sangue, traumi visibili, etc.;
11. **L'esatta posizione del ferito** (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, etc). È indispensabile rispondere in maniera completa alle domande dell'operatore che avvia l'intervento di soccorso e raccoglie dati fondamentali per l'ottimizzazione dell'intervento stesso. Considerando che l'intervento in Montagna può effettuarsi anche senza l'ausilio dell'elicottero, è bene informare l'operatore in merito a:
  - Tempo impiegato a piedi dall'automezzo al luogo dell'evento;
  - Condizioni meteo sul posto;
  - Condizioni del terreno;
  - Presenza di vento;
  - Visibilità sul posto;
  - Presenza nell'area dell'evento di fili a sbalzo, funivie, linee elettriche, etc.



## **GRUPPO CORALE**    La Storia .....

**Il Coro CAI sezione di Aprilia** è stato fondato nel 2014 e raccoglie l'entusiasmo dei soci che per primi ne hanno voluto la costituzione come ulteriore momento di condivisione del senso di appartenenza al Club Alpino Italiano attraverso la musica. E' formato da circa venti elementi e attualmente è diretto dal M°. Cristian Alderete. Il Coro affronta un repertorio prevalentemente legato alla cultura dei canti di montagna tradizionali e di autori contemporanei. Con il supporto della Sezione il Coro organizza, ogni anno, dal 2015 la rassegna "Monaster Cantando" nei luoghi storici e prestigiosi della nostra zona tra cui: Abbazia di Valvisciolo, Chiesa S. Oliva di Cori, Chiesa S. Erasmo di Bassiano, Chiesa Stella Maris di Latina Lido. Dal 2016 il Coro ha dato inizio alla rassegna annuale "Voci sotto l'albero" e in occasione del Natale si esibisce in concerto con brani della tradizione natalizia. Nel 2017 ha partecipato all'incontro "Coralmente CAI in amicizia" e nel 2018 ha partecipato all'evento "Pillole di Risorgimento" presso la Tenuta Ravizza Garibaldi (in occasione della celebrazione della giornata nazionale dell'Unità d'Italia). Nel 2020 ha partecipato alla 2° edizione dell'evento "Altre lingue Achille Serrao" presso la Biblioteca Nazionale Centrale di Roma. Nel 2022 è stato iscritto al **Centro Nazionale Coralità (CNC)** una struttura operativa del CAI Centrale, nata nel 2014 con l'intento di valorizzare e promuovere la conoscenza del patrimonio musicale di cui sono depositari i Gruppi Corali del CAI. Nel 2022 ha partecipato alla rassegna corale itinerante "Camminar Cantando" a cura del CAI Gruppo Regionale Lazio e promossa dal **CNC**, si è svolta a Veroli (FR). La partecipazione alle prove è aperta a tutti gli interessati. Vi aspettiamo, non mancate! Per informazioni è possibile contattare la Sezione con le consuete modalità riportate all'inizio del presente programma.





## **FAMILY CAI**

Il **Family CAI** si rivolge alle famiglie con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna a “piccoli passi”. Periodicamente vengono organizzate delle escursioni in giornata dove i bimbi fra i 0 e 16 anni possano camminare per sentieri e divertirsi con la famiglia, incontrando nuovi amici. Per partecipare è sufficiente l'iscrizione al CAI da parte di almeno un componente della famiglia. Le quote di iscrizione sono particolarmente agevolate per le famiglie numerose. Nelle uscite “**Family CAI**” i bambini rimangono affidati a mamma e papà. Il ruolo assunto dalla Sezione è quello di creare un'opportunità per nuove esperienze in ambiente montano da condividere tra i genitori e i loro piccoli, agli accompagnatori compete il supporto logistico e l'assistenza tecnica.



## **GRUPPO SENIORES**

Quando si diventa anziani o Seniores e si lascia il mondo produttivo emerge il desiderio di intraprendere nuove esperienze di vita. La volontà di aggregazione diventa forte e non c'è di meglio che un'attività in un ambiente naturale e in montagna insieme ai coetanei. Il **Gruppo Sezionale Seniores** offre l'opportunità di vivere un'esperienza organizzata all'aria aperta in ambiente montano, facendo un'attività escursionistica commisurata alla loro capacità fisiche e al loro bisogno di stare assieme come in una piccola comunità. Le escursioni organizzate dai gruppi sezionali seniores, integrate pienamente nei programmi della sezione, sono condotte da coordinatori di escursione sensibili alle esigenze del gruppo. Per farne parte è necessario aver compiuto 58 anni ed essere in regola con il tesseramento.



## **SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO(SSE)**

La Scuola Sezionale di Escursionismo, provvede alla formazione ed all'aggiornamento tecnico, didattico e culturale dei propri accompagnatori di escursionismo e dei direttori di escursione, attraverso l'organizzazione di corsi e seminari di formazione teorici e pratici.

Prepara i soci a diventare frequentatori della montagna, responsabili e consapevoli.

Ricerca i metodi più idonei per una frequentazione sostenibile dell'ambiente montano, per la conoscenza del territorio e della cultura montana, per il rispetto dell'ambiente e per l'educazione alla prevenzione e sicurezza in montagna.  
Presidente: CIAVAGLIA Silvano (ANE)

-----

### **DESTINAZIONE DEL 5X1000 DELL'IRPEF**

**Cari Soci** da agosto 2022 siamo iscritti al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore come Associazione di Promozione Sociale, questo ci dà diritto ad accedere ai fondi del **5x1000** dell'Irpef. Questa opportunità ci dà la possibilità di ampliare le ns. iniziative cercando di fare sempre meglio. Chi volesse contribuire può sostenerci destinando il **5x1000** dell'Irpef indicando il **Codice Fiscale**:

**91121850597**

riferito al **Club Alpino Italiano Sezione di Aprilia APS-ETS.**



Coro CAI - Chiesa dello Spirito Santo - Aprilia - Foto G. Brugnara



Capanna Margherita - Punta Gnifetti q. 4556 m- M. Rosa



Uhuru Peak q. 5895 m - Kilimanjaro - Tanzania

# BOOST

LA PUBBLICITÀ CHE FA LA DIFFERENZA  
AGENZIA DI PUBBLICITÀ - LATINA

# REGGIANI

**Il Prosciutto di Bassiano**  
TRADIZIONE DI FAMIGLIA DAL 1964 - BASSIANO



## GIORGETTA SPORT

LO SPORT AL SERVIZIO DEL CLIENTE - LATINA



RICAMIFICIO  
*Salvini*  
[www.ricamificiosalvini.com](http://www.ricamificiosalvini.com)  
f Instagram

GADGET, STAMPE, ABLIAMENTO DA LAVORO - Borgo PODGORA(LT)



DIAGNOSTICA STRUTTURALE - APRILIA(LT)



PALESTRA CON ARRAMPICATA INDOR - APRILIA(LT)