



**CAI - Club Alpino Italiano  
Gruppo Regionale LAZIO**



**COMMISSIONE REGIONALE DI  
ALPINISMO GIOVANILE**



**PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'**

**2020**

## L'Alpinismo Giovanile

L'**Alpinismo Giovanile** (AG) ha lo scopo di far conoscere ai giovani (7-18 anni) la montagna in modo divertente e responsabile, avviare i giovani alla pratica delle attività di montagna (escursionismo estivo, escursionismo invernale con racchette su neve, arrampicata, speleologia, mountain-bike, sci di fondo...), garantire la sicurezza, diffondere la cultura alpina, la conoscenza e il rispetto per la natura.

Le **attività** prevedono uscite una domenica al mese e qualche gita di più giorni (fine settimana, campo estivo, stanziale o trekking itinerante, in rifugio o ostello, sull'Appennino e sulle Alpi). Durante le attività i ragazzi vengono divisi in 3 gruppi: piccoli (7-10 anni), medi (11-13 anni), grandi (14-18 anni). Le attività tecniche sono aperte a tutti (anche principianti) ed il materiale viene fornito o affittato.

Il gruppo di Alpinismo Giovanile è guidato da un Responsabile e da soci maggiorenni volontari, qualificati e titolati CAI: Accompagnatori Sezionali di Alpinismo Giovanile (ASAG), Accompagnatori di Alpinismo Giovanile (AAG), Accompagnatori Nazionali di Alpinismo Giovanile (ANAG).

### Materiale per la montagna

Andare in montagna è una cosa bellissima, ma bisogna essere preparati: fisicamente, tecnicamente e come materiale. Ecco di seguito alcuni consigli sul materiale.

### Materiale di base

Bisogna innanzitutto avere un buon paio di scarponi da montagna, con suola a carrarmato (tipo Vibram), caviglia alta, impermeabili; poi è necessario avere uno zaino da montagna, con spallacci imbottiti, schienale con struttura (eventualmente staccato dalla schiena), cintura in vita. Nel caso di escursione giornaliera la capacità giusta è 20-30 litri (deve essere abbastanza capiente per contenere cibo, acqua, giacca a vento, maglione di pile, cappello, guanti e altro), per i bimbi piccoli vanno bene 20 litri, in generale non deve arrivare sotto il sedere né superare la testa. Per i trekking di più giorni, invece, è necessario uno zaino più grande (50 litri). Saremo comunque disponibile nel fornire qualsiasi informazione o supporto dovesse necessitare.

### Abbigliamento

In montagna bisogna sempre essere pronti ai cambiamenti di tempo. Quindi, oltre al vestiario che si indossa (pantaloni leggeri comodi e resistenti -no jeans! -, maglietta a maniche corte leggera e traspirante, maglia a maniche lunghe) bisogna mettere sempre nello zaino materiale per il sole (cappello da sole con visiera), freddo (maglione di pile, guanti, fascia tubolare di pile), vento (giacca a vento leggera impermeabile), pioggia (mantella, oppure giacca e copripantaloni impermeabili).

Naturalmente quando si va in montagna d'inverno bisogna portare vestiario caldo e pesante e non dimenticare guanti, cappello invernale, fascia o sciarpa per il collo.

### Bere e mangiare

Non dimenticare infine di portare sempre una borraccia con acqua (1 litro, no bevande gassate! in inverno consigliato tè caldo), una merenda energetica (frutta secca, barrette di cereali, cioccolata), cibo per il pranzo (2 panini con salumi, formaggio, frittata, parmigiano, frutta...).

Buon divertimento!

## PROGRAMMA 2020

### GENNAIO

<b>12 Arrampicata</b>	Gioco dell'arrampicata a Caprile	Colleferro
<b>Ciaspolata</b>	Monte Mascioni – Monti della Laga	Amatrice
<b>19 Sicuri sulla neve</b>		TUTTI
<b>Ciaspolata</b>	Monte Terminillo – Reatini	Roma
<b>26 Ciaspolata</b>	Monte Contento da Campo Staffi	Palestrina
<b>Ciaspolata</b>	Castellaccio di Castiglione (AQ)	Rascino
<b>Ciaspolata</b>	Campo Staffi (FR)	Alatri

### FEBBRAIO

<b>2 Escursionismo</b>	Monte Circello	Colleferro
<b>8-9 Escursionismo</b>	Weekend sulla neve	Latina
<b>9 Ciaspolata</b>	Monte Terminillo – Reatini	Rascino
<b>Ciaspolata</b>	Stazzi di San Lorenzo	Amatrice
<b>16 Escursionismo</b>	Monte Circeo (541 m) da San Felice	Palestrina
<b>Escursionismo</b>	Traversata ambiente innevato Castelluccia Pescasseroli	Frosinone
<b>Escursionismo</b>	Monte Catillo – Piccoli/Medi (in treno) Monte Navegna – Grandi	Roma
<b>Ciaspolata</b>	Ciaspolata in Alta Montagna	Rieti
<b>Ciaspolata</b>	Campocatino (FR)	Alatri
<b>22 Ciaspolata</b>	Mandria murata da Rovere	Rascino - Tivoli
<b>23 Escursione</b>	Laghetto di San Benedetto a Subiaco	Latina



## MARZO

<b>1 Escursionismo</b>	Nordic Walking Segni	Colleferro
<b>Escursionismo</b>	Monte delle Fate Sonnino	Frosinone
<b>15 Ciaspolata</b>	Campo Staffi – Simbruini	Roma
<b>Ciaspolata</b>	Anello serra di Fiamignano e Sella Corno	Rascino
<b>Escursionismo</b>	Pizzo di Sevo	Rieti - Amatrice
<b>22 Escursionismo</b>	Monte Redentore da Maranola (LT)	Palestrina - Latina - Alatri
<b>29 Ciaspolata</b>	Mandria murata da Rovere	Rascino - Rieti

## APRILE

<b>5 Trekking</b>	Trekking urbano Alatri	Colleferro
<b>Escursionismo</b>	Zompo lo Schioppo Partecipazione aperta anche ai Genitori	Rascino – Rieti
<b>18 Escursionismo</b>	Anello del Monte Nuria da Rascino	Rascino
<b>19 Escursionismo</b>	Sentiero Wojtyla da Pisoniano alla Mentorella Partecipazione aperta anche ai Genitori	Palestrina - Alatri
<b>Escursionismo</b>	Fiordo di Caprolla	Latina
<b>Escursionismo</b>	Prati di Mezzo Forcellone ambiente innevato	Frosinone
<b>Mountain-Bike</b>	Capranica/Civitavecchia – Grandi Parco Appia Antica – Piccoli/Medi	Roma
<b>Escursionismo</b>	Cascata delle Scalette – Monti della Laga	Amatrice
<b>25 Escursionismo</b>	Peschio del Principe da Canetra	Antrodoco



## MAGGIO

<b>1 Escursionismo</b>	Sagra Offeio	Rascino
<b>3 Escursionismo</b>	Monte Gemma Partecipazione aperta anche ai Genitori	Alatri
<b>10 Escursionismo</b>	Monte Fontecellese (Simbruini) – Piccoli/Medi Murolungo (Riserva Monti della Duchessa) – Grandi	Roma
<b>Escursionismo</b>	Forre di Lavello da Cusano Mutri	Latina
<b>17 Escursionismo</b>	Cascate della Volpara e delle Prata – M.ti della Laga	Amatrice
<b>24 Speleologia</b>	Grotta delle Marmore (TR)	Palestrina - Terni
<b>Escursionismo</b>	Altopiano di Cottanello Partecipazione aperta anche ai Genitori	Rieti
<b>Escursionismo</b>	M.te Brancastello	Frosinone
<b>30-2 Escursionismo</b>	Mini Campo Parco Nazionale della Majella	Roma
<b>31 Escursionismo</b>	Altipiani di Rascino – Intersezionale	Rascino - Spoleto

## GIUGNO

<b>6-7 Escursionismo</b>	Rocca Calascio – Gran Sasso Family Partecipazione aperta anche ai Genitori	Rieti
<b>7 Escursionismo</b>	Da Campo di Segni a Campo di Montelanico	Colleferro
<b>13 Festa Sezione</b>	Anniversario Fondazione CAI di Roma	Roma
<b>14 Escursionismo</b>	<b>Raduno Regionale di Alpinismo Giovanile</b> Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia In collaborazione con la TAM Partecipazione aperta anche ai Genitori	TUTTI
<b>21 Escursionismo</b>	Il sentiero dei Fiori da Campocatino Partecipazione aperta anche ai Genitori	Alatri
<b>27 – 29 Minicampo Estivo</b>	Parco Nazionale Abruzzo (AQ) Età minima per la partecipazione 8 anni	Palestrina
<b>28 Escursionismo</b>	M.te Amaro sulla Majella con Montagna att.	Rascino
<b>Escursionismo</b>	Monte Borrachine da Vetoza Città Reale	Rieti - Antrodoco
<b>Escursionismo</b>	Monte Lupone da Rocca Massima	Latina



## LUGLIO

<b>4 Escursionismo</b>	Antrodoco-Micigliano S.I.	Antrodoco
<b>5 Escursionismo</b>	Monte Cambio	Rieti
<b>11-18 Escursionismo</b>	Campo Estivo Auronzo di Cadore (Dolomiti)	Roma
<b>12 Escursionismo</b>	Valle dei Santi (Colleparado)	Alatri
<b>18 Escursionismo</b>	Anello Montagne della Duchessa	Rascino
<b>30-2 Escursionismo</b>	Val Dogna del Friuli – Intersezionale Gemona del Friuli - San Donà del Piave - Pordenone - Macerata - Parma - Reggio Emilia.	Amatrice - Ascoli Piceno -

## AGOSTO

<b>1-2 Escursionismo</b>	Grande anello del Velino-Sirente Con pernottato al Rifugio Sebastiani – Campo Felice	Rascino
<b>1-9 Escursionismo</b>	Tarvisiano – residenziale	Frosinone
<b>8 Escursionismo</b>	Rifugi di Cultura “Ri.Am.A.Le.”	Antrodoco
<b>9 Escursionismo</b>	Pane e Cioccolata – Monti della Laga	Amatrice

## SETTEMBRE

<b>4-6 Escursionismo</b>	Mini settimana verde in luogo da definire	Rieti
<b>5-6 Arrampicata</b>	Gran Sasso	Frosinone
<b>6 Escursionismo</b>	Corno Grande dalla Vetta Occidentale	Rascino
<b>Escursionismo</b>	Eremo di San Martino da Falciano del Massico	Latina
<b>13 Escursionismo</b>	Parco Nazionale Gran Sasso d'Italia	Roma
<b>Escursionismo</b>	Laghetto di San Benedetto (Subiaco)	Alatri - Latina
<b>26-27 Esperienza in Rifugio</b>	Gran Sasso d'Italia (Rif. Duca degli Abruzzi, Monte Aquila). Età minima per la partecipazione 8 anni	Palestrina
<b>27 Escursionismo</b>	Monte Viglio dal Valico Serra di S. Antonio	Rascino
<b>Escursionismo</b>	Monte San Franco – Gran Sasso	Amatrice



## OTTOBRE

<b>3</b>	<b>Escursionismo</b>	M.te Cagno, M.te Ocre, M. Cefalone da Rocca di Cambio	Rascino
<b>11</b>	<b>Escursionismo</b>	Parco Nazionale del Vesuvio (Campania)	Roma
	<b>Escursionismo</b>	Lago della Duchessa	Rieti – Perugia
	<b>Escursionismo</b>	Cima Lepri – Monti della Laga	Amatrice
<b>18</b>	<b>Arrampicata</b>	Gioco dell'arrampicata in Falesia Età minima per la partecipazione 8 anni	Palestrina - Latina - Alatri
	<b>Escursionismo</b>	Anello Rendinara Pizzo Deta – M.ti Ernici	Rascino

## NOVEMBRE

<b>1</b>	<b>Escursionismo</b>	Anello dei Monti del Cicolano	Rascino
	<b>Escursionismo</b>	La sagra del marrone antrodocano	Rieti
	<b>Escursionismo</b>	XXII ed. Alta Via del Marrone	Antrodoco
<b>5</b>	<b>Escursionismo</b>	M.te Erdigheta con grotta	Colleferro
<b>8</b>	<b>Escursionismo</b>	Sentiero degli Dei da Bomerano	Latina
<b>14-15</b>	<b>Escursionismo</b>	PNALM (Parco Nazionale Abruzzo, Lazio E Molise) con pernotta al B&B a Civitella Alfedena	Rascino
<b>15</b>	<b>Escursionismo</b>	Monte Redentore (Aurunci) – Piccoli/Medi Parco Nazionale del Circeo – Grandi	Roma
	<b>Escursionismo</b>	Festa di San Martino – Monti della Laga	Amatrice
	<b>Ciclo Escursionismo</b>	Ciclabile sul Tevere (Roma) Partecipazione aperta anche ai Genitori	Palestrina
	<b>Escursionismo</b>	M.te Circeo – traversata	Frosinone
	<b>Escursionismo</b>	Il sentiero degli Dei da Bomerano Partecipazione aperta anche ai Genitori	Alatri – Latina



## DICEMBRE

<b>6</b>	<b>Escursionismo</b>	M.te Cervia Riserva Naturale del Cervia e Navegna	Rascino
	<b>Escursionismo</b>	Macchiole e San Rocco da Coccodrillo	Rieti
<b>13</b>	<b>Arrampicata</b>	Sperlonga/Bassiano con Istruttori di Alpinismo	Roma
	<b>Escursionismo</b>	Maschio d'Ariano da Velletri (RM)	Palestrina - Alatri
	<b>Pranzo Sociale</b>	Pranzo Sociale	Rieti
	<b>Cena Sociale</b>	Cena Sociale	Rascino
<b>19</b>	<b>Escursionismo</b>	M.te Torrecane (Montagne del Cicolano)	Rascino
<b>20</b>	<b>Escursionismo</b>	Orto della Regina da Roccamonfina	Latina
<b>21</b>	<b>Escursionismo</b>	Monte Cardito e merenda di Gruppo	Amatrice
<b>26</b>	<b>Escursionismo</b>	Monte Giano – Brindisi Chiesetta Alpina	Antrodoco

*Il programma potrebbe subire modifiche per motivi organizzativi o meteorologici; per maggiori informazioni contattare i referenti delle Sezioni:*

Sez. Alatri:	ASAG Adriano Pacitto	3316180182 - ad.pacitto@gmail.com
Sez. Amatrice:	ASAG Marco Salvetta	3388347249 - marco.salvetta@gmail.com
Sez. Antrodoco:	ASAG Luca Cipolloni	3357926932 - lucacippo87@hotmail.it
Sez. Colferro:	AAG Amedeo Parente	3929225101 - amedeo.parente@gmail.com
Sez. Frosinone:	AAG Renato Fanella	3339683652 - renato.fanella@istruzione.it
Sez. Latina:	AAG Giovanni Macrino	3387899832 - giovanni.macrino@gmail.com
Sez. Palestrina:	AAG Massimo Cipolloni	3385837102 - agcaipalestrina@libero.it
Gruppo Rascino:	ASAG Bruno Ranieri	3382623107 - ran_bruno@libero.it
Sez. Rieti:	ASAG Luca Valeri	3663405996 - luca0002@icloud.com
Sez. Roma:	ANAG Raimondo Mancinelli	3803481383 - alpinismogiovanile@cairoma.it

