CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Monterotondo

APS - ETS

Il Ginepro

Programma 2024

Sede e punto informativo Via di Francesco
Via dell'Unione 113 - Monterotondo
www.caimonterotondo.it | caimonterotondo@gmail.com

Sezione Monterotondo

SALUTO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

Caro lettore,

se stai sfogliando le pagine di questo opuscolo, sarai probabilmente attratto dalla montagna, dal suo meraviglioso ambiente e, forse, sei già socio del Club Alpino Italiano (CAI).
Il CAI ha una storia di 160 anni: l'associazione è stata voluta e costituita nell'Italia unita il 23 ottobre 1863 da Quintino Sella. Come recita l'articolo 1 dello Statuto, il CAI "ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale".
In linea con l'enunciato, il CAI:

- provvede alla diffusione della frequentazione della montagna organizzando molteplici attività alpinistiche, escursionistiche e speleologiche;
- organizza ed esegue specifici percorsi formativi per consentire ai soci l'esercizio di quanto li appassiona in modo corretto, sicuro e consapevole;
- provvede al tracciamento, alla realizzazione e alla manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature alpinistiche;
- sostiene con proprie risorse, una struttura dedicata alle attività scientifiche e didattiche finalizzate alla conoscenza di ogni aspetto dell'ambiente montano, e ne promuove molteplici azioni per la protezione e la valorizzazione.

Un panorama ricco d'iniziative alle quali si aggiunge la realizzazione, la manutenzione e la gestionedei rifugi alpini e di bivacchi d'alta quota. Tra le tante strutture organizzative, spicca il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) di cui è nota la vitale importanza del servizio svolto.
Ne sono autori, volontariamente, gli oltre 345.000 Soci (mai così tanti nella storia del CAI), riuniti in circa 500 Sezioni e 300 sottosezioni coordinate da raggruppamenti regionali. Tra esse, la Sezione di Monterotondo che sempre più impegnata e in crescita con i suoi 517 soci iscritti nel 2023 (mai così tanti), è una parte importante nel Lazio dell'attività sopra esposta. Insomma con viva passione, sostenuto da rapporti solidali e sinceri tra i soci, il gruppo continua a crescere ampliando le iniziative nei diversi campi d'interesse.
Se quanto letto ti affascina, unisciti a noi, non esitare e prendine parte!
Ti aspettiamo in sede secondo le indicazioni che troverai nelle prossime pagine.
Cordiali saluti,
Il Consiglio Direttivo

ORGANI DIRETTIVI

Gentili Paolo	Presidente
Alesini Guelfo	Vice Presidente
Cascone Catello	Consigliere
Conti Fabrizio	Consigliere
Mancini Aldo	Consigliere
Sanguini Elena	Consigliere
Simei Roberto	Consigliere
Mastroddi Mauro	Pres.Revisori dei Conti
Peragostini Giovanni	Revisore
Russo Enzo	Revisore
Brunini Claudia	Tesoriere

unieuro CITY

Batte. Forte. Sempre.

MONTEROTONDO

Via Salaria, 169 B/C
Monterotondo (Rm)
Tel. 06 90 68 538
elettronegozi@virgilio.it

SCONTI RISERVATI AI SOCI CAI

Sezione Monterotondo

ISCRIZIONI E RINNOVI

Per informazioni relative a iscrizioni, rinnovi ed altro, si può chiedere in sede all'indirizzo di **via dell'Unione, 113 - 00015 Monterotondo (Rm)** nei giorni di **Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:30 alle 19:30.** Negli stessi orari è possibile telefonare al nostro numero 06 83706844 oppure chiamare **Sergio Peruch (tel. 3491308719**) o, in alternativa, contattarci via e-mail all'indirizzo **caimonterotondo@gmail.com.**

È possibile rinnovare l'iscrizione per l'anno 2024 fino al 31 marzo.

Quote associative:

Socio Ordinario — **€ 45.00**
(con diritto a 12 numeri del periodico "LA RIVISTA")

Socio Familiare[1] — **€ 25.00**
(senza diritto alla rivista del CAI)

Socio Giovane[2] [3] — **€ 20.00**
(senza diritto alla rivista del CAI)

Socio Juniores — **€ 25.00**
(età tra 18 e 25 anni senza Socio di riferimento, con diritto alla rivista del Cai)

Nuovo Socio — **€ 5.00**
(iscrizione e tessera in aggiunta alla quota sociale)

[1] conviventi con un Socio Ordinario della stessa Sezione (con dichiarazione sottoscritta);
[2] nati nell'anno 2006 e seguenti;
[3] ulteriore sconto di € 5,00 dal secondo Socio Giovane dello stesso nucleo familiare.

N.B. - La copertura assicurativa infortuni di tipo "A" è compresa nella quota associativa. La copertura di tipo "B", con raddoppio dei massimali, è sottoscrivibile con un premio aggiuntivo di € 5,15 all'atto dell'iscrizione o del rinnovo. Entrambe garantiscono il Socio solamente nell'ambito delle attività sezionali (quelle riportate nei programmi della Sezione) e non nelle attività personali. Ai Soci CAI in regola con l'iscrizione, è fornita la copertura assicurativa per il Soccorso Alpino valida in tutta Europa sia in caso di attività sezionale che personale. E' altresì fornita agli stessi, la copertura di responsabilità civile in attività sociale.

PER ISCRIZIONI A DISTANZA L'IBAN E': IT26 S083 2739 1910 0000 0005 167

IL CAI METTE A DISPOSIZIONE DEI SOCI ULTERIORI ESTENSIONI ASSICURATIVE CON PREZZO IN CONVENZIONE. PER OGNI INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN SEDE ALL' UFF. TESSERAMENTO OPPURE SUL SITO NAZIONALE www.cai.it alla pagina Assicurazioni.

CALENDARIO
ESCURSIONISMO

Il seguente calendario escursionistico intende soddisfare nella sua costruzione le aspettative di tutti i Soci. Oltre agli eventi elencati, potrà presentarsi l'esigenza di raccogliere ed integrare proposte che perverranno da altre Sezioni, iniziative regionali e nazionali per attività condivise nell'ampia organizzazione del CAI. Ogni accompagnatore ha seguito un percorso formativo. La formazione, unitamente all'esperienza maturata, consente a ciascuno di condurre un'escursione con autonoma capacità organizzativa.

GENNAIO

DOMENICA 14 Escursionismo Ciaspole - Anello di Campitellino - M. Simbruini (1502 m) - Disl. 330 m - Diff. EAI - Accompagnatori: Federici-Bondi

DAL 20 AL 27 Escursionismo - SETTIMANA BIANCA - Val Rendena - Organizzatori: Piersanti - Stazi

DOMENICA 28 Escursionismo - Parco di Veio da Morlupo a Sacrofano - M. Sabatini (286) - Disl. 460 m - Diff. E - Accompagnatori: Mancini - Alesini -Stazi

FEBBRAIO

DAL 9 AL 11 Escursionismo didattica in ambiente innevato - Monti Sibillini - Diff. EAI - Accompagnatori: Federici-Bondi

DOMENICA 18 Escursionismo - Monte Sterparo - Riserva del Catillo (570) - Disl. 400 m - Diff. T - Accompagnatori: Procesi - D'Artibale

DAL 24 AL 25 Escursionismo Ciaspole - Rifugio Sebastiani - Gruppo Velino Sirente (2100) - Disl. 560 m - Diff. EAI - Accompagnatori: Simei-Borsato
*(*notturna - numero limitato)*

MARZO

DOMENICA 3 Escursionismo Ciaspole - CAMPAEGLI - M. Simbruini - Disl. 250 - Diff. EAI - Accompagnatori: Federici-Bondi

DOMENICA 10 Escursionismo - Anello Nemi Genzano - Castelli Romani - Disl. 650 m - Diff. E - Accompagnatori: Lattanzio - Piersanti

DOMENICA 17 Escursionismo Ciaspole - ANELLO MONTE CARDITO - PN Gran Sasso - Laga - Diff. EAI - Accompagnatori: Federici-Bondi-Iacobacci
*(*Intersezionale Rieti)*

DAL 23 AL 24 Escursionismo - Monte Terminillo - Monti Reatini (2217) - Disl. 540 - Diff. EAI - Accompagnatori: Simei-Gentili
*(*notturna - numero limitato)*

DOMENICA 24 Escursionismo - Percorso degli Eremi - Monte Soratte (693) - Disl. 275 - Diff. EE - Accompagnatori: Mancini- Conti

APRILE

DOMENICA 7 Escursionismo - Monte Torrecane (laghetti di Rascino) - Monti Cicolani (1576) - Disl. 650 - Diff. E - Accompagnatori: Rossi -D'Artibale

SABATO 13 Escursionismo - Guadagnolo da Capranica - Monti Prenestini (1200) - Disl. 500 m - Diff. T - Accompagnatori: Procesi - Cascone

DOMENICA 14 Escursionismo - URBAN TREK VIA APPIA - PR Castelli Romani (437) - Diff. T - Accompagnatori: Salvia - Micucci

DOMENICA 14 Montagnaterapia - Parco Cerasella - PRLazio (Riviera di Ulisse) - Diff. AE - Accompagnatori: Alesini - Federici *(*Intersezionale Lazio)*

DOMENICA 21 Escursionismo - Anello di Monte Pellecchia - M. Lucretili (1369) - Disl. 700 m - Diff. E - Accompagnatori: Pieragostini-Federici

DOMENICA 28 Escursionismo - Monte Gemma - Monti Lepini (1475) - Disl. 570 m - Diff. E - Accompagnatori: Zaccari - Bagnaia

MAGGIO

DOMENICA 5 Escursionismo - Monte Tancia - Monti Sabini (1282) - Disl. 500 - Diff. E - Accompagnatori: Iori - Cascone

SABATO 11 Escursionismo - Monte Etra - Gruppo Velino Sirente (1818) - Disl. 700 m - Diff. EE - Accompagnatori: Rossi -D'Artibale

DOMENICA 12 Escursionismo - Anello Valle dell'Orfento - PN della Maiella - Diff. E - Accompagnatori: Micucci-Gentili-Lattanzio

DOMENICA 19 Escursionismo - da Calcata alle cascate di Monte Gelato - PR Valle del Treia (200) - Disl. 100 m - Diff. E - Accompagnatori: Borsato - Scancella - Conti

GIUGNO

DOMENICA 2 Escursionismo - Monte Rotonaria la Monna - Monti Ernici (1952)- Disl. 1231 - Diff. E - Accompagnatori: Dirito - Oricchio

DOMENICA 9 Escursionismo - IN CAMMINO NEI PARCHI - Monti della Tolfa - Diff. E - Accompagnatori: Alesini - Federici

SABATO 15 Escursionismo - Ferrata del Ginepro - PN Gran Sasso - Laga - Diff. EEA - Accompagnatori: Alesini - Federici - Simei

DOMENICA 16 Escursionismo - Monte di Cambio - Monti Reatini (2081) - Disl. 1050 m - Diff. EE - Accompagnatori: Conti-Oricchio -Tonetto

DAL 22 AL 23 Escursionismo - Tappa SI O16 e 017 da Leonessa a San Vito - Monti Reatini e Alta Valle del Velino - Diff. T/E - Accompagnatori: Mancini - Simei - Borsato *(*GIORNATA NAZIONALE SICAI)*

DOMENICA 30 FESTA DELLA SEZIONE

LUGLIO

DAL 6 AL 7 Escursionismo Didattica - Prato Campitello - Monti Lucretili (1272) - Disl. 490 - Diff. E - Accompagnatori: Mancini - Federici - Alesini - Borsato *(*Esericitazione di orientamento nottura)*

DOMENICA 14 Escursionismo - M. Intermesoli e Pizzo Cefalone - PN Gran Sasso/Laga (2650) Disl. 1304 - Diff. EE - Accompagnatori: Dirito-Malafronte

DAL 20 AL 21 Escursionismo - Corno grande - PN Gran Sasso/Laga (2912) - Disl. 700 m - Diff. EE - Accompagnatori: Simei-Gentili *(*Notturna)*

DOMENICA 28 Escursionismo - Murolungo - Gruppo Velino Sirente (2184) - Disl. 1243 m - Diff. EE - Accompagnatori: Russo - Gentili - Tonetto *(*Numero limitato)*

DAL 24 AL 28 Escursionismo - Grande Anello e le alte cime - Monti Sibillini - Diff. E/EE - Accompagnatori: Federici

AGOSTO

SABATO 3 Ferrata Ricci - PN Gran Sasso/Laga - Diff. EEA - Accompagnatori: Alesini - Federici - Simei

DOMENICA 4 Escursionismo - Monte Pizzitello e Pizzo di Sevo - PN Gran Sasso/Laga (2419) - Disl. 1050 - Diff. E - Accompagnatori: Bondi - Iacobacci *(Intersezionale - Rieti- L'Aquila)*

MERCOLEDI 28 Escursionismo -Monte Terminillo - Monti Reatini (2216) - Disl. 550 - Diff. EE - Accompagnatori: Iori - Alesini

DAL 28 AL 1/09 Escursionismo - Kalabria Coast to Coast - Diff. E - Accompagnatori: Federici - Pieragostini

SETTEMBRE

DOMENICA 1 Escursionismo - punta ZIS da Prato Agapito- Gruppo Velino Sirente (2130) - Disl. 860 - Diff. EE - Accompagnatori: Russo - Gentili
*(*Numero limitato)*

SETTIMANA VERDE

DAL 14 AL 15 Montagnaterapia - Auronzo di Cadore - Diff. AE - Accompagnatori: Alesini - Stazi

DOMENICA 15 Escursionismo - Traversata del Monte Orsello - Gruppo Velino Sirente (2043) - Disl. 800 - Diff. E - Accompagnatori: Lattanzio - Cascone

DOMENICA 22 Escursionismo - Monte Autore - Monti Simbruini (1850) - Disl. 700 - Diff. E - Accompagnatori: Bondi-Conti *(*Tramonto D'autore)*

DOMENICA 29 Escursionismo - Anello Prataglia - Monti Simbruini (1176) - Disl. 878 - Diff. E - Accompagnatori: Pieragostini - Stazi

OTTOBRE

DOMENICA 6 Escursionismo - Gole di Celano - Gruppo Velino Sirente (1330) - Disl. 670 - Diff. EE - Accompagnatori: Conti - Malafronte

DOMENICA 13 Escursionismo - Monte Aquila da Casale San Nicola - PN Gran Sasso/Laga (2496) - Disl. 1700 m - Diff. EE - Accompagnatori: Gargano - Piersanti - Tonetto

DOMENICA 20 Escursionismo - Pizzo Di Sevo - PN Gran Sasso/Laga - Diff. E - Accompagnatori: Bondi - Demofonte *(*Intersezionale Cai Leonessa)*

DOMENICA 27 Escursionismo - Anello Monte Tarino - Monti Simbruini (1960) - Disl. 1000 m - Diff. EE - Accompagnatori: Bondi - Cascone *(*Il Foliage Sul Tarino)*

NOVEMBRE

DOMENICA 10 Escursionismo - Monte Gennaro da "Valle Stretta" - Monti Lucretili (1276) - Disl. 850 m - Diff. E - Accompagnatori: Procesi - Tonetto - Pieragostini

DOMENICA 24 Montagnaterapia - Gianola di Formia - M. Aurunci - Diff. AE - Accompagnatori: Alesini - Federici *(*Intersezionale Lazio)*

DOMENICA 24 Escursionismo - Monte Gennaro dalla "montagna spaccata"- Monti Lucretili (1276) - Disl. 850 m - Diff. E - Accompagnatori: Gargano - D'Artibale

DICEMBRE

DOMENICA 1 Escursionismo - Anello Lagustelli e Cimatadi Percile - Monti Lucretili (1000) - Disl. 450 m - Diff. T - Accompagnatori: Procesi - Tonetto - Pieragostini

DOMENICA 8 Escursionismo - Giornata Naz. Della montagna - Accompagnatori: Alesini - Zaccari

DOMENICA 15 PRANZO DI CHIUSURA

LUNEDì 30 Escursionismo - Fiaccolata di fine anno - Colle Collato M. Reatini (1626) - Disl. 600- Diff. E - Accompagnatori: Alesini - Federici

CALENDARIO
CICLOESCURSIONISMO

Noi del Club Alpino Italiano consideriamo la mountain-bike nel senso letterale del termine: "bici da montagna", uno strumento per fare escursionismo.

La maggior parte di chi organizza attività in mtb si rivolge ad un pubblico di sportivi e di agonisti, invoglia alla velocità, a sfruttare le pendici naturali come terreno di divertimento fine a se stesso. Un impiego riduttivo del mezzo, che genera conflitti tra i vari frequentatori e non solo. Muoversi nell'ambiente come se fosse un campo di gara è sempre sbagliato.

Ecco la necessità di offrire un'alternativa, l'esigenza di proporre un modo diverso di utilizzare la mtb. Con il medesimo spirito che anima ogni attività CAI, con la cultura e l'esperienza più che secolare del nostro sodalizio, semplicemente utilizzando la mountain bike come strumento per andare in montagna, frequentarla e conoscerla, nel pieno rispetto dei luoghi, dell'ambiente e degli altri fruitori, di chi in montagna ci vive e di chi la frequenta per diletto. Questo per noi significa fare "cicloescursionismo in mountain-bike".

Noi del CAI vogliamo dar voce a chi pratica la mountain-bike con spirito escursionistico, con genuina passione per la natura. Vogliamo dar voce a chi è abituato a muoversi in silenzio, a chi ama la sana fatica, a chi non considera l'ambiente montano come un luna-park. Vogliamo difendere la montagna da chi la usa male e da chi la vuole vietare.

Ecco chi siamo: la voce di chi ama la montagna e la rispetta, anche in sella ad una bicicletta.

Fonte: https://www.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-escursionismo/chi-siamo/31669-2/

DOMENICA 7/04 Giro Del Lago Di Vico- Monti Cimini (581) - Disl. 152 m - Diff. TC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*30 km)*

DOMENICA 12/05 Cicloescursionismo - Bracciano Caldara Manziana San Giuliano - Monti Sabatini (377) - Disl. 320 - Diff. BC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*45 km)*

DAL 14/06 AL 15/06 Viterbo Sutri Roma - Monti Sabatini (480) - Disl. 750 m - Diff. BC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*38 km)- pernotto a Sutri)*

DOMENICA 30/06 FESTA DELLA SEZIONE

DOMENICA 30/07 S. Stefano Di Sessanio (Tour dei 7 Laghi) - PN Gran Sasso/ Laga (1700) - Disl. 1650 - Diff. BC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*47 km)*

DOMENICA 8/09 Giro del Lago Del Salto - Monti Cicolani (586) - Disl. 230 - Diff. BC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*35 km)*

DOMENICA 8/10 Spoleto Terni - Monti Sibillini (605) - Disl. 400 - Diff. BC - Accompagnatori: Bondi - Peruch *(*56 km)*

Via Ardea, 3/a
00183 Roma
RR TREK
RIFUGIOROMA
www.rrtrek.com - shop@rrtrek.com - Ph. +3906 7045 0873

CALENDARIO
ALPINISMO GIOVANILE

QUI CI SONO LE INIZIATIVE FATTE APPOSTA PER TE E PER I TUOI AMICI!

Nel **Programma del Gruppo Alpinismo Giovanile,** *i giovani tra i 7 e i 16 anni sono seguiti nella loro prima scoperta della montagna per poter iniziare a praticare le attività di escursionismo in modo* **consapevole, responsabile e in sicurezza** *avviandoli alla pratica delle attività di montagna (escursionismo estivo, escursionismo invernale con racchette su neve, arrampicata) unendo la pratica sportiva al gioco. Grazie alla scoperta delle bellezze naturali del territorio, si consoliderà l'acquisizione progressiva di autonomia e spirito di gruppo, divertendosi tutti insieme all'aria aperta.*

Alla base di ciò, l'obiettivo principale consiste nel garantire la sicurezza, diffondendo la cultura alpina, la conoscenza e il rispetto per la natura.
Partecipare è facile, l'equipaggiamento è economico, l'avventura è varia, e sempre in sicurezza perché curata dagli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile.

IN SICUREZZA, IN ALLEGRIA, IN ECONOMIA: è il nostro modo di stare insieme e camminare in montagna

SABATO 28/01 Escursionismo Ciaspole - Campaegli/Monte Calvo - Monti Simbruini - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

SABATO 25/02 Escursionismo Ciaspole - Ciaspolata Livata/Campo dell'Osso - Monti Simbruini - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DOMENICA 24/03 Escursionismo - Monte Soratte e i suoi Eremi - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DOMENICA 28/04 Escursionismo - Barbarano/Blera - PR Marturanum - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri - Bagnaia

DOMENICA 26/05 Escursionismo - Laghetti di Percile - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DAL 22/06 AL 23/06 Escursionismo - Pian della Faggeta - Monti Lepini- Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri *(*Weekend in tenda a Carpineto Romano)*

DOMENICA 30/06 FESTA DELLA SEZIONE

DOMENICA 22/09 Escursionismo - Monte Navegna da Vallecupola - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DOMENICA 27/10 Escursionismo - Rifugio La Vecchia da Rovere - Gruppo Velino Sirente - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DOMENICA 24/11 Escursionismo - Camerata Vecchia e la Piana di Camposecco - Monti Simbruini - Diff. AG - Accompagnatori: Galante - Desideri

DOMENICA 15/12 PRANZO DI CHIUSURA

Gli appuntamenti delle escursioni avranno luogo davanti alla sede Cai di Monterotondo nell'ora stabilita, con partenza dopo 15 minuti. Le informazioni fornite nel presente elenco sono solo indicative delle caratteristiche principali del percorso. Il dettaglio sarà comunicato, di volta in volta, nelle relative locandine che che saranno pubblicate in anticipo rispetto alle escursioni.

ACCOMPAGNATORI

Cognome	Nome	Titolo	Telefono	E-mail
Alesini	Guelfo	AE/ORTAM	3474576443	nobile46@gmail.com
Bagnaia	Matteo	ASAG	3441616593	mattobag@gmail.com
Bondi	Mauro	AE/EAI	3939328729	mauro@bondi.it
Borsato	Fausto	ONC	3391181327	fausto.borsato@libero.it
Cascone	Catello	ASE	3289720128	katellocascone@gmail.com
Conti	Fabrizio	S.A.	3286650714	fatileo70@gmail.com
D'Artibale	Enzo	S.A.	3282772653	enzo.dartibale@gmail.com
Desideri	Fabio	ASE/AAG	3408849416	fadesideri@gmail.com
Dirito	Davide	S.A.	3472331965	dirito2001@yahoo.it
Federici	Virginio	AE/EAI	3494559035	federici2005@gmail.com
Galante	Annalisa	AAG	3497240403	agalantecannata@gmail.com
Gargano	Maurizio	S.A.	3280270767	maurizio987@hotmail.it
Gentili	Paolo	ASE	3358133830	pgentili@informaticaoggi.com
Iori	Alessandro	S.A.	3887573288	a.alessandro.iori@gmail.com
Lattanzio	Antonio	ASE	3498048295	lattanzioantonio@hotmail.it
Malafronte	Arianna	ASAG	3779688416	postadiarianna@gmail.com
Mancini	Aldo	ASE	3334492940	aldo2346@gmail.com
Micucci	Cinzia	ASE	3405973849	cinzia.micucci@tiscali.it
Oricchio	Romina	S.A.	3471585190	romicchio@gmail.com
Peruch	Sergio	S.A.	3491308719	sergio.peruch@gmail.com
Pieragostini	Giovanni	ASE	3392152073	84giopi@gmail.com
Piersanti	Giovanni	S.A.	3387093455	piersanti.giovanni@libero.it

Procesi	Nadia	S.A.	3927369497	nadiaprocesi@gmail.com
Rossi	Silvana	S.A.	3283620170	silvanarossi18@gmail.com
Russo	Mariano	S.A.	3920612960	marianorusso06@gmail.com
Borsato	Fausto	S.A.	3494953272	marcosalvia58@libero.it
Scancella	Daniela	ONC	3895715529	officina77@gmail.com
Simei	Roberto	ASE	3939091185	simeiroberto@libero.it
Stazi	Erminio	S.A.	3496705297	erminiostazi@gmail.com
Tonetto	Paolo	S.A.	3665677085	paolo.tonetto@tiscali.it
Zaccari	Moreno	ASE	3382037987	zaccari@email.it

AE: Accompagnatore di Escursionismo; **AE-C:** Accompagnatore di Ciclo-escursionismo **ASE:** Accompagnatore Sezionale di Escursionismo; **AG:** Accompagnatore Alpinismo Giovanile **ASAG:** Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile; **ORTAM:** Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano; **ONC:** Operatore Naturalistico Culturale; **S.A.:** Socio Abilitato

REGOLAMENTO PER LE ESCURSIONI

LA PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI IMPLICA LA RIGOROSA OSSERVANZA DELLE SEGUENTI REGOLE:

1. Informarsi circa le caratteristiche dell'escursione alla quale si intende partecipare, recandosi alla riunione tecnica presso la sede sociale, oppure telefonando all'Accompagnatore, oppure consultando il sito (www.caimonterotondo.it). Iscriversi entro il termine previsto, che non andrà oltre le ore 13:00 del giorno precedente l'escursione; essere consapevole, che in caso di necessità, l'Accompagnatore può cambiare programma a suo insindacabile giudizio;
2. Essere in buone condizioni fisiche ed avere un adeguato allenamento e le appropriate conoscenze tecniche che consentano di affrontare le difficoltà del percorso previsto dall'escursione;
3. Dotarsi di abbigliamento e attrezzatura in accordo con quanto indicato specificatamente nel Programma dell'escursione;
4. Attenersi scrupolosamente alle disposizioni dell'Accompagnatore;
5. Tenere un comportamento responsabile, prudente, collaborativo e rispetto verso l'accompagnatore e tutti i partecipanti;
6. Uniformarsi all'andatura dell'Accompagnatore;
7. Seguire gli itinerari prestabiliti non allontanandosi mai dal gruppo; l'allontanamento dal gruppo è consentito solo dopo preavviso all'Accompagnatore;
8. All'atto dell'iscrizione all'escursione, l'Accompagnatore che effettua l'iscrizione ha la facoltà sia di escludere i potenziali partecipanti ritenuti non idonei ad affrontare le difficoltà del percorso sia di limitarne il numero nel caso in cui le condizioni tecniche lo richiedano;
9. Per escursioni particolarmente impegnative per durata, lunghezza del percorso, quota raggiunta e difficoltà, l'Accompagnatore che registra l'iscrizione può richiedere ai partecipanti apposita dichiarazione informativa denominata "Consenso Informato";
10. Ai simpatizzanti non iscritti al CAI può essere concesso di partecipare al più a due escursioni con difficoltà T o E. Tale partecipazione è possibile solo se: a) il simpatizzante effettua personalmente la polizza assicurativa giornaliera; b) l'Accompagnatore acconsente ad iscriverlo;
11. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei Soci in regola con il pagamento del bollino sociale. I Soci non in regola potranno partecipare in accordo con le regole previste per i non Soci;
12. L'inosservanza dei suddetti obblighi comporta per il Socio la sospensione dalle attività sociali con decisione del Consiglio Direttivo su segnalazione della Commissione Escursionismo sezionale.

Ciascun partecipante prende atto che:

- Le escursioni sociali del CAI, coerentemente con la loro natura, pongono i partecipanti di fronte a rischi e pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo, dell'alpinismo e di altre attività affini in montagna. È pertanto fondamentale conoscere i propri ragionevoli limiti d'azione, consapevoli che la sicurezza non può essere delegata, ma va assunta come responsabilità individuale;
- Per gli Accompagnatori le attività sociali hanno natura volontaria e gratuita;
- Le escursioni iniziano ed hanno fine nel momento in cui comincia e termina il percorso a piedi;
- È richiesto condividere col gruppo di partecipanti, il costo indicato in locandina, della ricognizione effettuata dagli accompagnatori, tale costo deve essere saldato entro l'inizio della gita.

Spese di trasporto

- Per i trasferimenti con mezzi propri dal luogo d'appuntamento al luogo di inizio dell'escursione è consuetudine condividere le autovetture suddividendo le spese tra tutti gli occupanti della stessa, calcolando un costo di € 0,25 a chilometro.

Per essere sempre prontamente informati consultare il sito www.caimonterotondo.it ed iscriversi alla mailinglist inviando nominativo a caimonterotondo@gmail.com. Per chi usa WhatsApp, salvare nella propria rubrica telefonica il numero di Sergio Peruch 3491308719 per l'inserimento nel gruppo broadcast.

REGOLAMENTO GITE DEL GRUPPO CICLO ESCURSIONISMO

Questa attività si propone la pratica dell'escursionismo montano in bicicletta (mountain bike). Scopo delle gite è di trascorrere una giornata in compagnia a contatto con la natura e nel pieno rispetto di essa. Nello svolgimento è vietata qualsiasi forma di agonismo. Tutti sono obbligati a prestare soccorso e comun- que a collaborare in caso di necessità o su richiesta degli Odg.
Ogni gita verrà seguita da almeno 2 Odg; è sempre vietato superare l'Odg in testa al gruppo e voler farsi superare dall'Odg in coda al gruppo. Gli Odg potranno variare le località e le date o annullare l'escursione qualora le condizioni atmosferiche o del percorso non fossero favorevoli. Gli Odg sono volontari non qualificati e privi di titolo specifico che agiscono gratuitamente e il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.
È fatto obbligo a tutti i partecipanti di osservare le vigenti norme del Codice della Strada durante la marcia su strade aperte al traffico veicolare. Chi aderisce alle gite in programma dichiara di essere cosciente dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività del ciclo escursionismo comporta e di essere consapevole che, per partecipare a questa attività, è necessario possedere:

- requisiti fisici di idoneità alla pratica sportiva non agonistica del ciclismo in ambiente montano;
- idonea attrezzatura ed equipaggiamento;
- abbigliamento idoneo alla ciclo-escursione;
- adeguata preparazione atletica in grado di superare lunghezza e dislivello indicati per ogni singola uscita.

L'uso del casco è obbligatorio in ogni caso, e va sempre tenuto allacciato. Verificare la bici sempre prima di partire.
Alle gite che presentano difficoltà tecniche possono partecipare solo coloro che abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.
L'adesione alle gite (salvo diversa indicazione) va data entro il venerdì sera precedente la gita stessa. Non si accettano partecipanti che non abbiano sottoscritto la scheda di adesione. Per i minori di anni 18 si richiede una dichiarazione di autorizzazione sottoscritta da un genitore. Per i minori di anni 15 è anche richiesta la presenza di un accompagnatore.

Equipaggiamento tecnico obbligatorio

1. camera d'aria di ricambio
2. pompa
3. attrezzi minimi per estrazione della camera d'aria
4. scatola con kit riparazioni guasti e forature
5. fanalino anteriore e posteriore.

Odg = Organizzatore di gita

MONTAGNATERAPIA

Curare le malattie del corpo e della mente con la montagna può sembrare un azzardo, un'idea romantica e un po' visionaria, ma l'esperienza dimostra l'esatto contrario. Questa è una modalità di frequentazione della montagna in cui il salire non è soltanto ascesa fisica, ma anche progresso nel percorso della salute e dell'autonomia: le attività in montagna affiancano i trattamenti farmacologici, psicologici e/o educativi in atto. Con il termine montagnaterapia si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.
Fonte: https://www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/

I Sentieri di escursionismo adattati, dove tutti sono "Diversamente uguali tra Cultura e Montagna"

Ci impegniamo per una montagna aperta a tutti, anche a chi nella vita di tutti i giorni si muove su una sedia a rotelle. Un sentiero tortuoso e sterrato può diventare un muro arduo da superare per chi ha problemi di movimento o di cecità: renderlo accessibile ai diversamente abili è una conquista di civiltà. Per muoversi su questi sentieri sono necessarie particolari carrozzine da montagna e la presenza di accompagnatori qualificati del Cai. Non solo. Anche per i non vedenti è prevista la possibilità di accesso sul Sentiero del Porticciolo che si trova nel Parco Riviera di Ulisse, a Gianola di Formia (Latina). È fornito di tabelle braille e corrimano in legno che garantiscono sicurezza e orientamento. I sentieri attualmente, hanno come segno distintivo la sigla LH o LHT: la prima (Lazio Handicap escursione) individua gli itinerari consigliati a chi ha problemi di movimento e usa mezzi particolari; la seconda (Lazio Handicap escursione Tattile) contraddistingue i tracciati per i non vedenti, che si possono avvalere dell'aiuto di accompagnatori oppure andare in autonomia seguendo il corrimano, per avere l'orientamento e la sicurezza nello spazio.
La Sezione di Monterotondo, con 14 soci attualmente provvisti dell'attestato che li abilita alla conduzione di questi particolari mezzi di ausilio alla disabilità, organizza specifiche attvità classificate AE - Accessibile Escursionisti (percorsi montani accessibili con ausili) anche sui vicini due percorsi della Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco appositamente certificati in collaborazione con la Città Metropolitana di Roma Capitale.

PER FARE UNA ESCURSIONE CI VUOLE...

Se si va in montagna, bisogna essere in grado di affrontare le difficoltà che si possono incontrare lungo il cammino e solo l'esperienza potrà darvi le conoscenze più utili e approfondite necessarie. Per questo è bene ascoltare chi ha più esperienza di voi. Di seguito, troverete alcune informazioni utili e indispensabili per praticare l'attività di escursionismo.

Cosa indossare: vestirsi a strati. A contatto della pelle mettere una maglietta tecnica traspirante; come strato intermedio indossare una camicia a maniche lunghe non di cotone, con un pileo wind-stopper o pull-over in funzione della stagione; come strato esterno, la giacca a vento, antipioggia e traspirante (con membrana tipo Goretex). Pantaloni sempre lunghi comodi, mediamente pesanti a seconda della stagione, calzettoni senza cuciture e scarponi da trekking o pedule con la suola in gomma Vibram.

Cosa portare: una mappa del posto, una bussola, un altimetro, il Gps (opzionale) con batterie di riserva, uno zaino da 30/45 litri circa, bastoncini regolabili, il telefono, la tessera del CAI.

Cosa mettere nello zaino: fischietto, telo termico, kit di primo soccorso con farmaci personali, lampada frontale con batterie di riserva, ghette, guanti, cappello con visiera, cappello in pile, occhiali da sole, coltellino milleusi, lacci di riserva, un ricambio completo, trousse per l'igiene personale, fazzoletti di carta, viveri, borraccia da un litro, un coprizaino.

Cosa mangiare: portare alimenti leggeri ed energetici come panini con burro e marmellata, formaggio parmigiano, frutta fresca e secca, barrette energetiche, biscotti.

Cosa bere: acqua, thè, succhi di frutta, eventuali integratori. NO bevande gasate e alcolici.

L'attrezzatura qui sopra elencata è un esempio per indicare che bisogna essere preparati a qualsiasi condizione climatica: sole eccessivo, pioggia, vento, freddo! Non trascurate queste regole generali, fondamentali per la sicurezza durante le escursioni.

Inoltre, riportate a valle i vostri rifiuti, rispettate la flora e la fauna, evitate di uscire inutilmente dal sentiero, di fare scorciatoie, rispettate le culture e le tradizioni locali ricordando che siete ospiti delle genti di montagna.

ROUTER
ADSL
WI-FI
SERVER
RETI LOCALI
ARMADI RACK

VENDITA ASSISTENZA E NOLEGGIO

CARTA del DOCENTE

COMPUTER E PERIFERICHE

TABLET E SMARTPHONE

MULTIFUNZIONI E FAX

AUDIO FOTO VIDEO

WatchGuard Protezione perimetrale

Business Partner

Microsoft Small Business Specialist

KASPERSKY lab SILVER PARTNER

acer synergy Point Partner

INFORMATICA Oggi

INFORMATICA & UFFICIO

CONSUMABILI E CANCELLERIA

ARREDI E ACCESSORI UFFICIO

shop on-line www.informaticaoggi.com

MONTEROTONDO Via P. Nenni, 2
TEL/FAX 06 90623928 - 335 8133830
io@informaticaoggi.com

QUANDO CHIAMARE I SOCCORSI

Consapevoli che ogni intervento di soccorso costituisce un dispendio di energie ed esposizione al pericolo degli stessi soccorritori, il CNSAS va allertato sempre dopo incidenti o quando è compromessa l'incolumità delle persone coinvolte.
Purtroppo va diffondendosi sempre più la falsa cultura che qualcun altro deve garantirci la sicurezza ovunque e che, in caso di difficoltà, ci sarà sempre qualcuno che ci tirerà fuori dai guai. Non è sempre così e in montagna come in altre situazioni, è indispensabile considerare che le squadre di soccorso potrebbero impiegare parecchio tempo prima d'intervenire (ad esempio in caso di condizioni meteorologiche avverse). Sarà pertanto opportuno avere conoscenze e attrezzature utili ad azioni di autosoccorso.

NUMERO UNICO EMERGENZE (NUE) 112 (EX 118)

SOCCORSO ALPINO NUMERO UNICO REGIONE LAZIO 348 61 31 300

Come e quando chiamare il Soccorso Alpino - In caso di necessità e prima della chiamata di soccorso in montagna, scrivere in un foglio quanto elencato di seguito e solo dopo fare la chiamata al Soccorso Alpino, che deve avvenire attraverso il numero unico del Servizio Sanitario di Urgenza ed Emergenza 112, che si ha bisogno del Soccorso Alpino (e non del soccorso sanitario!) e poi quanto segue:

1. da dove si sta chiamando (specificare all'operatore che si è in montagna);
2. fornire subito il numero del telefono da cui si sta chiamando (se la chiamata dovesse interrompersi è importante che il telefono sia lasciato libero per consentire alla Centrale Operativa di richiamare);
3. fornire l'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando (Gruppo montuoso, Monte, Comune, Provincia o in ogni caso un riferimento importante di ricerca rilevabile sulla mappa topografica);
4. se in possesso di altimetro, (tarato prima di partire) fornire la quota del luogo dell'evento; se si possiede il GPS verificare le coordinate specificando se i dati sono in gradi o km, se UTM o altro e il tipo di DATUM che si sta usando (WGS84, ED 50 o altro);
5. fornire indicazioni di cosa è visibile dall'alto (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.);
6. spiegare cosa è successo (lasciarsi in ogni caso intervistare dall'operatore di centrale che avrà necessità di conoscere, per una buona valutazione sanitaria, la dinamica dell'incidente);

7. dire quando è successo (la precisa identificazione dell'ora dell'evento può far scattare diverse procedure, ad esempio la gestione via telefonica di una rianimazione cardio-polmonare);
8. dire quante persone sono state coinvolte nell'evento;
9. fornire le proprie generalità;
10. stabilire concertezza se la persona coinvolta ha difficoltà respiratorie, se è cosciente, se perde molto sangue, ecc. In ogni caso, lasciarsi intervistare dall'operatore (normalmente l'intervento di soccorso è già scattato, ma le richieste successive servono per inquadrare con più precisione quanto potrà essere necessario all'équipe di soccorso, fornendo loro i dati succes- sivi via radio);
11. informare correttamente sull'esatta posizione del ferito (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc.).

Inoltre (l'intervento in montagna potrebbe anche non essere effettuato con l'elicottero) si dovrà informare l'operatore relativamente:

- al tempo impiegato (a piedi) dall'inizio dell'escursione al luogo dell'evento;
- alle condizioni meteo sul posto;
- alle condizioni del terreno;
- alla presenza di vento;
- alla visibilità sul posto;
- se nell'area sono presenti dei fili a sbalzo, funivie, linee elettriche, ecc.

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ

Definizioni della Commissione Centrale Escursionismo (CCE)

T = Turistico
Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati che non presentano particolari problemi di orientamento. I dislivelli sono usualmente inferiori ai 500m. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

E = Escursionistico
Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica ed adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature. Normalmente il dislivello è compreso tra i 500 e i 1000m

EE = Escursionisti Esperti
Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.
Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato. Normalmente il dislivello è superiore ai 1000m.

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzatura
Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica. Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato
Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse (≤ 25°). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano. Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

Scala delle difficoltà sentieri h: "AT Accessibile Turisti", "AE Accessibile escursionisti" e "AEE Accessibile Escursionisti Esperti", sono i nomi delle tre nuove scale di difficoltà che integrano il sistema di classificazione del CAI, tutte dedicate a turisti ed escursionisti con disabilità motoria.

Scala delle difficoltà CICLOESCURSIONISMO

TC = turistico
percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile: rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaiati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate …)

MC = per cicloescursionisti di media capacità tecnica
percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce…) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole: tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvopastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

BC = per cicloescursionisti di buone capacità tecniche
percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate 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): strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo sconnesso ed irregolare, con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti) mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati, in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio.

OC = per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche
come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli: mulattiere e sentieri dal fondo sconnesso ed inconsistente, caratterizzati da detrito abbondante e grossolano, penalizzante la progressione, con presenza di frequenti ostacoli anche instabili (es. grossi ciottoli non fissati al terreno) oppure di ostacoli compositi e in rapida successione, che richiedono grande precisione di guida, buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche.
Per la determinazione della sigla si tiene conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non sono considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà. È doveroso sottolineare che questa classifica riguarda solo ed esclusivamente i percorsi di tipo escursionistico. Altre discipline, quali ad esempio downhill o free-ride, esulano dalla presente trattazione in quanto estranee alle attività CAI.

Con lo scopo di promuovere la conoscenza di quanto necessario a un'efficace azione finalizzata alla conservazione dell'ambiente montano, il Consiglio Centrale del Club Alpino Italiano costituì nel 1984 la specifica Commissione Centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano. In seguito, per diffonderne scopo e pratica sull'intero territorio nazionale, svolgendo compiti di formazione tecnica e informazione dei quadri delle stesse, sono state istituite anaoghe Commissioni a livello Regionale e Interregionale. Il documento che forma l'architrave di tutta l'azione della Commissione è il "Bidecalogo", codice di autoregolamentazione che ogni Socio è invitato ad osservare. Nella prima parte del codice si precisano la posizione e l'impegno del CAI a favore dell'ambiente montano e della sua tutela, mentre nella seconda viene illustrata la sua Politica di Autodisciplina. Il testo è scaricabile dal sito **https://www.cai.it/documenti/bidecalogo/**

Nel Lazio, la Commissione è sostenuta dal Gruppo Regionale ed è presente con gruppi di lavoro in numerose Sezioni per svolgere un reale monitoraggio del territorio. L'attività svolta dalla Commissione regionale è descritta nel sito **http://www.cai-tam.it/lazio.**

La Sezione di Monterotondo è altrettanto impegnata nel condividere i lavori con specifica attività volontaria dei Soci. Per far conoscere e diffondere l'attività in questo settore la sezione ha previsto nel seguente Programma d'escursioni a tema e, quando possibili, serate d'incontri divulgativi.

Via Salaria km 26
06 9060844
Monterotondo Scalo
BAR DELLA FORTUNA
• TABACCHI
• GIORNALI

Gruppo IEZZI

EDILIZIA

TERMOIDRAULICA

PITTURE E VERNICI

UTENSILERIA

GARDEN POINT

www.gruppoiezzi.it

GARDEN POINT

IL TUO SPAZIO ALL'ARIA APERTA

- ARREDO ESTERNO
- DECORAZIONI NATALE
- BARBECUE E FORNI

www.gardenpointroma.it

Via T. Edison 26 - Monterotondo RM

Zona Industriale

Tel. 06 906 9942

Roberta sport
dal 1970

Negozio Affiliato

NORDSEN Inspired by essentials
ASTROLABIO
BRUGI

Via Edmondo Riva, 43 - 00015 Monterotondo RM

Tel. 06 9062 6528 robertasport@tin.it

HDI
Assicurazioni

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO
Le nostre sedi:

FIANO ROMANO
Via A. Moro 103/c - 00065 Fiano Romano
tel. 0765.389740 - fax 0765.388107
e-mail: ag681@hdiarete.it

MONTEROTONDO SCALO
Via Papa Giovanni XXIII, 15d
00015 Monterotondo Scalo (RM)
tel./fax 06.9004949 - e-mail: ag681@hdiarete.it

PALOMBARA SABINA
P.zza Cesare Battisti, 6 - 00018 Palombara Sabina
tel./fax 0774.635617
e-mail: ag436@hdiarete.it

SCONTI RISERVATI AI SOCI CAI

Il Club Alpino Italiano pone grande attenzione alla cura della **Rete Escursionistica Italiana (REI)** formata dai 60.000 km di sentieri che consentono di visitare Alpi, Appennini e tanti altri gruppi montuosi italiani, permettendone la conoscenza e valorizzazione del relativo territorio.
Il CAI segna i sentieri attraverso criteri di pianificazione attenta, tenendo in considerazione, oltre agli aspetti tecnici e all'impatto della frequentazione, anche le possibili ricadute economiche sul territorio, al fine di favorire soprattutto le aree svantaggiate.
I simboli di colore bianco e rosso posti lungo i sentieri costituiscono il "filo d'Arianna" dell'escursionismo poiché guidano su itinerari prescelti e pianificati per raggiungere le tante mete con maggiore sicurezza e nel rispetto dell'ambiente. In questo ambito il CAI ha fatto suo il rinnovamento del progetto **Sentiero Italia che al momento è il percorso escursionistico più lungo del mondo: circa 7000 chilometri con 480 tappe.** Il progetto si colloca tra le diverse iniziative inquadrate dal Protocollo di intesa sottoscritto col Ministro dei beni e delle attività culturali per la valorizzazione del turismo montano sostenibile attraverso la valorizzazione dei percorsi escursionistici.
Oltre al progetto Sentiero Italia, il protocollo prevede:

- Il completamento del Catasto nazionale dei Sentieri (INFOMONT), grazie all'aggiornamento costante dei tracciati rilevati con il metodo di geolocalizzazione Gps;
- L'impegno da parte del MIBACT per uno stretto confronto con Regioni ed enti locali per uniformare interamente la segnaletica orizzontale e verticale in tutta Italia, in modo coerente con quella ufficialmente predisposta e adottata dal CAI;
- Un impegno comune per facilitare la realizzazione di una rete di strutture per l'accoglienza, su tutto il territorio nazionale, di camminatori ed escursionisti, in modo da realizzare un circuito virtuoso di forte sostegno per le economie locali e la valorizzazione delle produzioni agroalimentari. In particolare viene dato rilievo a quei territori solitamente poco conosciuti come piccoli borghi o alcune zone dell'Appennino centro-meridionale, che già nel recente passato hanno vissuto un nuovo slancio grazie al turismo di prossimità.

Infine, per garantire una maggiore sicurezza nella frequentazione dei percorsi escursionistici e dei cammini, l'accordo definisce un programma che ha come obiettivo l'attivazione gratuita, per tutti, dell'applicazione GeoResQ – da installare sul proprio smartphone e gestita dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS); applicativo che consente l'immediata geolocalizzazione in caso di incidente e la conseguente attivazione del soccorso.

FORMAZIONE:

Corsi di escursionismo e serate divulgative

Con lo scopo di "educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna", così come espresso dalla Commissione Centrale Escursionistica del Club Alpino Italiano, la Sezione di Monterotondo organizza periodicamente corsi codificati dalla stessa Commissione quali:

- **corso base di escursionismo**
- **corso avanzato di escursionismo**
- **corso di escursionismo in ambiente innevato (racchette da neve)**

Inoltre, organizza serate a tema attinenti varie attività di interesse associativo avvalendosi della collaborazione di relatori esterni ed interni.
I corsi e le serate sono tenuti da figure Titolate del CAI e/o riconosciute per qualità professionali.
Le informazioni sui corsi si potranno trovare presso la Sede sociale o sul sito
www.caimonterotondo.it

Scuola Sezionale di arrampicata libera e scialpinismo

Presso la Sezione di Monterotondo è operativa la Scuola Sezionale di Arrampicata Libera e Sci Alpinismo **"Dinamica Verticale"**.
La Scuola insegna ai soci della Sezione le discipline tecniche dell'arrampicata, dello scialpinismo e dell'alpinismo. Ha un organico di una decina di istruttori titolati tra Istruttori Nazionali, Regionali e Sezionali. La Scuola offre agli allievi una proposta dinamica e diversificata per approfondire la conoscenza della montagna in tutti i suoi aspetti, per comprenderne e trasmetterne i valori, per insegnare le tecniche di base di ciascuna specialità in continua evoluzione e i criteri di prudenza che devono presiedere la pratica dell'alpinismo in tutte le sue forme. Uno spazio di libertà da gestire e da interpretare con intelligenza ed entusiasmo.

Nel 2024 sono previsti i seguenti corsi:

- **base di Scialpinismo SA1;**
- **base di Arrampicata Libera AL1;**
- **avanzato di Arrampicata sportiva AL 2** rivolto a coloro che abbiano già frequentato un corso AL1 o un corso A1;

- **approccio alle vie ferrate MF1;**
- **base di Alpinismo A1** rivolto a coloro che abbiano già frequentato un corso AL1, o che abbiano capacità equivalenti dimostrabili con prova pratica selettiva.

Inoltre, saranno organizzate giornate in ambiente, specifiche per gli allievi che hanno già frequentato uno dei corsi sopra descritti.
Le informazioni sui corsi si potranno trovare sul sito della Sezione e su quello della scuola **www.scuoladinamicaverticale.it** dove verranno pubblicati i bandi dei corsi o scrivendo alla mail **scuoladinamicaverticale@gmail.com**

Il nostro corpo Istruttori:

Stefano	Picone	INAL - Direttore Della Scuola
Luca	Spingardi	ISA - IAL
Ivan	Innocenti	ISA
Andrea	Bermani	SEZ
Radana	Birov	SEZ
Roberto	Cananzi	SEZ
Francesco	Ermanni	SEZ
Gabriele	Galeazzi	SEZ
Rosa	Saltarelli	SEZ
Alessandra	Torri	SEZ

INAL: Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera – **IAL:** Istruttore di Arrampicata Libera - **ISA:** Istruttore Sci Alpinismo

UN ANNO CON FRANCESCO

Nell'anno 2013, per celebrare il 150° anniversario del Club Alpino Italiano insieme ad altre 9 Sezioni, il tratto della Via di Francesco tra Rieti e Roma è stato reso comune al sentiero denominato "CAI 150 Salaria" che parte da San Benedetto del Tronto sull'Adriatico per arrivare a Roma sul Tirreno.

La Sezione Cai di Monterotondo, allo scopo di promuovere il territorio, ha adottato la Via di Francesco che lo attraversa, collaborando con l'Amministrazione Comunale nel monitoraggio della segnaletica, con lavori di manutenzione leggera e gestione del locale Punto Informativo.

Le scelte sopra esposte trovano sintonia con quanto proclamato dalle Istituzioni locali, regionali e nazionali, quindi col fine di poter "valorizzare attraverso il turismo lento, i territori italiani meno conosciuti dal turismo internazionale". La sezione condivide questo comune intento con altre Associazioni della Sabina consociate nella Rete per la Via di Francesco nel Lazio di cui è cofondatrice.

Col proposito di far conoscere il percorso nelle sue varianti, nel corso dell'anno vengono organizzate escursioni su varie tappe.

Buon Cammino

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti ori et herba.

San Francesco D'Assisi

FERRAMENTA KENNEDY
CUSCINETTI - CINTE - BULLONERIA INOX - UTENSILERIA
SERRATURE DI SICUREZZA - CILINDRI EUROPEI - ELETTRICITA'
GIARDINAGGIO - MACCHINE PER CUCIRE
MONTEROTONDO - Via Kennedy, 25 a/b - Tel./Fax 06.90.62.75.21
www.feramentakennedy.com - e-mail: luigi.cappelletti@libero.it

Assistenza
Meccanica
ed Elettronica
Mercedes-Benz
Audi
a posto
S.E.M.
SERVICE s.r.l.
Via Bolognola, 8
00138 ROMA
Tel. 06.8800392
Fax 06.89686228

Ogni branco di camosci è dotato di una sentinella, cioè uno di esse che, mentre gli altri pascolano tranquillamente, si occupa di vigilare sulla sicurezza del gruppo. In caso di allarme emette un fischio con le narici

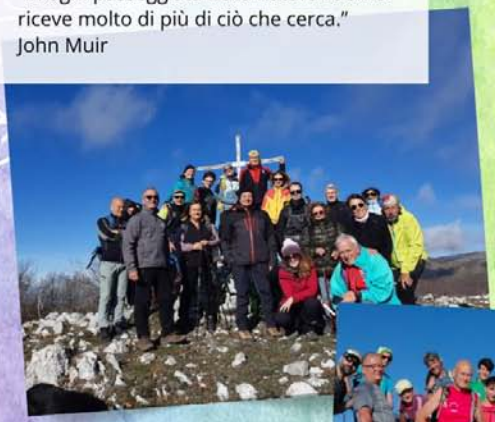
LOPS

Via XX Settembre, 18/24
00015 Monterotondo
06.9068895

Viale Dell'Unione, 25b
00010 Guidonia
0774.300408

info@materassilops.com

"In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca."
John Muir



Chi più alto sale, più lontano vede; chi più lontano vede, più a lungo sogna."
Walter Bonatti

"In montagna ogni bambino impara a cercare e a ritrovare la via maestra"
Anonimo

Shiatsu - Biodinamica Craniosacrale
Moxibustione – Coppettazione

LUISA BRUNINI

OPERATRICE PROFESSIONALE QUALIFICATA
MONTEROTONDO-MENTANA

Discipline e tecniche indicate in caso di insonnia, ansia, infiammazioni del nervo sciatico e del tratto cervicale. Riducono sensibilmente i disturbi riconducibili a ritmi di vita stressanti, allentando le tensioni muscolari alleviando i dolori di qualsiasi origine, agevolano i movimenti articolari, aiutano a superare i momenti di eccessivo affaticamento.

Si riceve per appuntamento

Cell. 348.6916213

APPUNTI

www.otticabracchieri.it
bracchieri.ottica@gmail.com
Tel. 069060647
GRUPPO FREE OPTIK
specialista lenti multifocali
OTTICA BRACCHIERI
Contattologia
Optometria
Oculista in sede
HOYA CENTER
OTTICO QUALIFICATO
Professionalità Qualità Tecnologia
Monterotondo Scalo • Piazza dei Caduti sul Lavoro (ex Scac)
POLO RALPH LAUREN
MARC JACOBS
TOMMY HILFIGER
EMPORIO ARMANI
VERSACE
VOGUE
Ray-Ban
Silhouette
BURBERRY
BVLGARI
TODS
VALENTINO
GUCCI

seguici su

Elettrolux

MATERIALE ELETTRICO - ILLUMINAZIONE

Via Salaria n°110 Km. 23,700
Monterotondo Scalo (RM)

06 900 33 31 - 06 900 35 51

anche WhatsApp 335 7235350

email: elettrolux110@libero.it

www.elettroluxmonterotondo.com

COPYSIEL

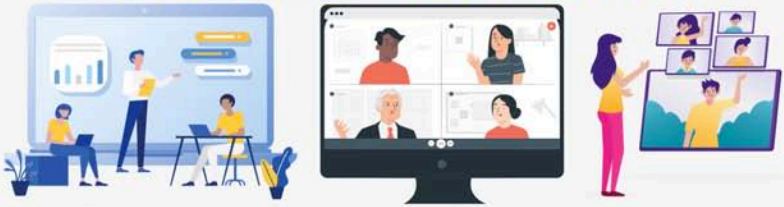
LAVORARE IN ARMONIA **CON LA TECNOLOGIA**

General Data Protection Regulation

DOCUMENT SOLUTION

SISTEMI INFORMATICI

WEB DESIGN E APP



VISUAL COMMUNICATION

+39069066261 WWW.COPYSIEL.IT INFO@COPYSIEL.IT