

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Monterotondo

APS - ETS

Il Ginepro

Programma 2025



Direttore Operativa Sport e Competizione



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



Sezione Monterotondo

SALUTO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

Caro lettore,

se stai sfogliando le pagine di questo opuscolo, probabilmente condividi il nostro amore per la montagna, il fascino del suo ambiente unico e il desiderio di esplorarne le meraviglie. Forse sei già socio del Club Alpino Italiano (CAI), oppure stai valutando di entrare a far parte di questa grande famiglia.

Il CAI vanta una storia di oltre 160 anni. Fondato nell'Italia unita il 23 ottobre 1863 da Quintino Sella, il Club si pone come obiettivo, secondo l'articolo 1 dello Statuto, di promuovere "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 quest'ottica, il CAI:

- Promuove la frequentazione della montagna attraverso attività alpinistiche, escursionistiche e speleologiche;
- Organizza percorsi formativi per garantire una pratica sicura, consapevole e rispettosa;
- Cura il tracciamento, la realizzazione e la manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature;
- Sostiene una struttura dedicata a studi scientifici e iniziative didattiche, finalizzate alla conoscenza e alla tutela dell'ambiente montano.

A queste attività si aggiunge l'impegno nella gestione e manutenzione di rifugi e bivacchi d'alta quota, oltre al fondamentale supporto del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS), un servizio di vitale importanza per la sicurezza in montagna.

Questa grande rete è resa possibile grazie alla passione e al volontariato di oltre 340.000 soci, riuniti in più di 500 sezioni e 300 sottosezioni, coordinate da raggruppamenti regionali. Tra queste, la Sezione di Monterotondo rappresenta una realtà in continua crescita: nel 2024 contiamo con orgoglio 541 soci (+24 rispetto al 2023). Una testimonianza del nostro impegno e del desiderio di ampliare le iniziative nei vari ambiti d'interesse, sempre sostenuti da un forte spirito di solidarietà e amicizia tra i soci.

Se anche tu desideri vivere da protagonista il mondo della montagna, unisciti a noi! Nelle prossime pagine troverai tutte le informazioni per contattarci e partecipare alle nostre attività. Ti aspettiamo con entusiasmo!

Cordiali saluti,

Il Consiglio Direttivo

ORGANI DIRETTIVI

Gentili Paolo	Presidente	Simei Roberto	Consigliere
Alesini Guelfo	Vice Presidente	Pasqui Giancarlo	Pres.Revisori dei Conti
Brunini Luisa	Consigliere	Pieragostini Giovanni	Revisore
Cascone Catello	Consigliere	Russo Enzo	Revisore
Conti Fabrizio	Consigliere	Brunini Claudia	Tesoriere
Desideri Fabio	Consigliere		



Sezione Monterotondo

CALENDARIO *attività*

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 verranno 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 12 ESCURSIONISMO - Sacrofano da Lago di Francalancia (Castelnuovo di Porto, Roma) - Parco di Veio (270 m) - Disl. 250 m - Diff. E - Acc.: Cardella - Gentili

DOMENICA 19 ALPINISMO GIOVANILE - Livata - Ciaspolata a Campo dell'Osso - Monti Simbruini (1854) - Disl. 250 m - Diff. EAI - Org.: Galante - Desideri

DAL 12 AL 19 - ESCURSIONISMO - SETTIMANA BIANCA - Piersanti

DOMENICA 26 ESCURSIONISMO - M. Pellecchia - M. Lucretili (1369) - Disl. 700 m - Diff. E - Acc.: Scancellà - Borsato

FEBBRAIO

DOMENICA 2 ESCURSIONISMO - Villa Pamphili - (100 m) - Diff. T - Acc.: Stazi - Buccolini

DOMENICA 9 ESCURSIONISMO - Anello Campo Staffi - M. Simbruini (1773 m) - Disl. 375 m - Diff. EAI - Acc.: Bondi-Federici

SABATO 15 ESCURSIONISMO - Tappa via di Franceso - Diff. T - Acc.: Cascone - Stazi - Pieragostini - Buccolini

DOMENICA 16 ESCURSIONISMO - Torricella - ciaspolata (2085) - Disl. 580 m - Diff. EAI - Acc.: Simei - Gentili

DOMENICA 16 ALPINISMO GIOVANILE - Ciaspolata sul Sentiero Planetario - M. Reatini - M. Terminillo (1810) - Disl. 150 m - Diff. EAI - Org.: Galante - Desideri

DAL 21 AL 23 ESCURSIONISMO - Ciaspolata Didattica - Monti Sibillini - Diff. EAI - Acc.: Federici



Sezione Monterotondo

MARZO

SABATO 1 ESCURSIONISMO - Castello Cantelmo - Castello Vicalvi - Lago di Posta Fibreno - PNLAM (739) - Disl. 650 m - Diff. E - Acc.: Gabrielli - Conti - Tiberti

SABATO 8 ESCURSIONISMO - **Tappa via di Franceso** - Diff. T - Acc.: Cascone - Stazi - Pieragostini - Buccolini

DOMENICA 9 ESCURSIONISMO - Picco di Circe da Torre Paola - Circeo (541) - Disl. 550 m - Diff. EE - Acc.: Oricchio - Mazza - Zaccari

SABATO 15 ESCURSIONISMO - Da Moricone a Palombara - Monti Lucretili (550) - Disl. 250 m - Diff. E - Acc.: Pieragostini - Stazi - Mancini

DOMENICA 16 ESCURSIONISMO - M. Luco - M. del Ternano (542) - Disl. 400 m - Diff. E - Acc.: Iori - *Intersezionale con Rieti sottosezione Valle Gemini*

SABATO 22 ESCURSIONISMO - Traversata Monte Flavio - Palombara - Monti Lucretili (1278) - Disl. 600 m - Diff. E - Acc.: Lattanzio - Micucci

DOMENICA 23 ESCURSIONISMO - **SODAS** - Riserva Naturale del Monte Soratte - Diff. EA - Acc.: Alesini - Galante

DOMENICA 23 ESCURSIONISMO - Anello Monte Soratte - Riserva Naturale del Monte Soratte (691) - Disl. 300 m - Diff. E - Acc.: Cardella - Conti

DOMENICA 30 ESCURSIONISMO - ArcheoTrek Cittaducale - Valle Reatina (600) - Disl. 200 m - Diff. T - Acc.: Scancelli - Mancini

DOMENICA 30 ALPINISMO GIOVANILE - Tra Forre, Cascate e vie Cave a Nepi - Nepi (240) - Disl. 400 m - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri



Via Ardea, 3/a
00183 Roma

RR TREK
RIFUGIOROMA
www.rrtrek.com - shop@rrtrek.com - Ph. +3906 7045 0873



Sezione Monterotondo

APRILE

SABATO 5 ESCURSIONISMO - Monte Ceresuolo - Eremo di san Michele - Monti Ruffi (1100) - Disl. 750 m - Diff. E - Acc.: Procesi - Tonetto

DOMENICA 6 ESCURSIONISMO - Monte Gemma - Monti Lepini (1475) - Disl. 570 m - Diff. E - Acc.: Salvia - Zaccari - Coppola

SABATO 12 ESCURSIONISMO - M. Autore da Campo dell'Osso - M. Simbruini (1856) - Disl. 570 m - Diff. E - Acc.: Cascone - D'Artibale - *Intersezionale Tivoli/Gudonia e Cava dei Tirreni (SA)*

DOMENICA 13 ESCURSIONISMO - Roma trekking urbano - Diff. T - Acc.: Borsato - Scancella - *intersezionale con sezioni laziali*

DOMENICA 13 CICLOESCURSIONISMO - Giro lago di Vico MBK - Monti Cimini - Disl. 286 m - Diff. TC - Acc.: Bondi - Peruch

DOMENICA 13 ALPINISMO GIOVANILE - da Calcata alle Cascate di Monte Gelato - Parco Naturale Regionale Valle del Treja (200) - Disl. 350 m - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri

DOMENICA 27 ESCURSIONISMO - Tappa via di Francesco - Roma trekking urbano - Diff. T - Acc.: Stazi - Pieragostini - Buccolini

MAGGIO

DOMENICA 4 ESCURSIONISMO - Monte di Cambio - Monti Reatini (2081) - Disl. 600 m - Diff. E - Acc.: Tonetto - Conti

DAL 9 AL 11 ESCURSIONISMO - Monte Miletto - Circhi Glaciali - Gallinola - Gruppo Massiccio del Matese (2050) - Diff. E/EE - Acc.: Ridolfi - Federici - Mazza
Intersezionale con la Sezione Cai di Piedimonte Matese.

DOMENICA 11 ESCURSIONISMO - Monte Semprevisa - Monti Lepini (1536) - Disl. 690 m - Diff. E - Acc.: Bondi - D'Artibale - Gabrielli

DOMENICA 11 ESCURSIONISMO - TAM - Monti della Tuscia - Diff. E - Acc. Alesini - Zaccari

DOMENICA 18 ESCURSIONISMO - Cammino dei tre villaggi - Monti della Tuscia (403) - Disl. 450 m - Diff. E - Acc.: Zaccari - Bagnaia - Salvia



Sezione Monterotondo

DAL 17 AL 18 ALPINISMO GIOVANILE - Weekend nel Parco del Circeo - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri

DAL 17 AL 18 CICLOESCURSIONISMO - Viterbo - Sutri - Roma MBK - Monti Sabatini (520) - Disl. 850 m - Diff. MC - Acc.: Bondi - Peruch

SABATO 24 ESCURSIONISMO - Tappa via di Francesco - Diff. T - Acc.: Cascone - Stazi - Pieragostini - Buccolini

DOMENICA 25 ESCURSIONISMO - Giornata Europea dei Parchi - Diff. E - Acc.: Alesini - Zaccari

SABATO 31 ESCURSIONISMO - Monte Velino e Monte Caforia - PNR Sirente Velino (2487) - Disl. 1650 m - Diff. EE - Acc.: Schiavi - Gabrielli

GIUGNO

DAL 31/05 AL 2/06 ESCURSIONISMO - Alla scoperta della Majella - Diff. EE - Acc.: Federici - Cacciatori - *Intersezionale con la Sezione CAI di Tivoli.*

SABATO 7 ESCURSIONISMO - Monte Corvo - PN Gran Sasso (2623) - Disl. 1200 m - Diff. EE - Acc.: Schiavi - Tonetto - Delogu

DOMENICA 8 ESCURSIONISMO - Cascate del Picchio da Nepi - Disl. 400 - Diff. E - Acc.: Conti - Cardella

DOMENICA 15 CICLOESCURSIONISMO - Rocca Calascio Lago Racollo - Gran Sasso (1700) - Disl. 870 - Diff. BC - Acc.: Bondi - Peruch

DOMENICA 15 ESCURSIONISMO - Anello Monte Ocre e Monte Cagno - PNR Velino Sirente (2204) - Disl. 970 - Diff. EE - Acc.: Borsato - Scancella - *Intersezionale con sezioni laziali CSR*

DOMENICA 22 ESCURSIONISMO - Traversata Campo Imperatore - Prato delle Capanelle - Gran Sasso (2533) - Disl. 1230 m - Diff. EE - Acc.: Lattanzio - Micucci

DOMENICA 22 ALPINISMO GIOVANILE - Riserva Naturale Valle dell'Orfento - Parco Naz. e della Majella (700) - Disl. 300 m - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri

DOMENICA 29 - FESTA DELLA SEZIONE + Tappa Via di Francesco



Sezione Monterotondo

LUGLIO

DAL 5 AL 6 ESCURSIONISMO - Tramonto stazzo di capraturu - Monti della Laga (1330) - Diff. E - Acc.: Bondi - Salvia - Gentili

DOMENICA 6 ESCURSIONISMO - Monte Breccioso - PNALM (1974) - Disl. 600 m - Diff. E - Acc.: Iori - Alesini

SABATO 12 ESCURSIONISMO - Anello del Monte Terminilletto - Monti Reatini (2106) - Disl. 600 m - Diff. EE - Acc.: Federici - Coppola - Alesini

DOMENICA 13 ESCURSIONISMO - Pizzo S. Gabriele - Brancastello - Gran Sasso (2385) - Disl. 800 - Diff. EE - Acc.: Schiavi - Ridolfi - Micucci

DOMENICA 13 CICLOESCURSIONISMO - Giro Lago di Campotosto - Monti della Laga - Diff. BC - Acc.: Bondi - Peruch

DAL 19 AL 26 ESCURSIONISMO - SETTIMANA VERDE - Acc.: Piersanti - Cascone

SABATO 19 ESCURSIONISMO - Forra Rocca Antica - Diff. EEA - Acc.: Simei - Federici - Cacciatori

SABATO 26 ESCURSIONISMO - Monte Padiglione (1600) - Monti Carseolani - Disl. 750 m - Diff. E - Acc.: Procesi - Gabrielli





Sezione Monterotondo

AGOSTO

SABATO 2 ESCURSIONISMO - Via Ferrata dei Ginepri - Gran Sasso (2506) - Disl. 500+200 m - Diff. EEA - Acc.: Federici - Alesini

DOMENICA 3 ESCURSIONISMO - Monte Argatone- Monti Marsicani PNALM (2149) - Disl. 1200 m - Diff. EEA - Acc.: Conti - Oricchio - Gabrielli - Malafronte

DOMENICA 31 ESCURSIONISMO - Giro dei due Rifugi_Terminillo - Monti Reatini (2217) - Disl. 800 m - Diff. E - Acc.: Scancellata - Conti - Gentili

SETTEMBRE

DAL 6 AL 7 ESCURSIONISMO - SODAS - Nazionale - Terminillo - Diff. EA - Acc.: Federici - Alesini

DAL 6 AL 7 ESCURSIONISMO - ALBA SUL VELINO - PNR Sirente Velino (2486) - Disl. 1573 m - Diff. E - Acc.: Cacciatori - Russo - Malafronte -Micucci

SABATO 13 ESCURSIONISMO - Da Montagna Spaccata (S.Polo) a Pizzo Pellecchia - Monti Lucretili (1331) - Disl. 450 m - Diff. E - Acc.: Pieragostini - Prosesi

DOMENICA 14 ESCURSIONISMO - Monte Prena dalla via dei Laghetti - Gran Sasso (2655) Disl. 1000 m - Diff. EEA - Acc.: Oricchio - Dirito - Simei - Gentili

SABATO 20 ESCURSIONISMO - Corno Piccolo – Versante SW - Gran Sasso (2655) - Disl. 800 m - Diff. EEA - Acc.: Ridolfi - Mazza - Simei - Gentili

DOMENICA 21 CICLOESCURSIONISMO - Capranica - Sutri - Roma - M. Sabatini (480) Disl. 750 - Dff. MC - Acc.: Bondi - Peruch

DAL 27 AL 28 ALPINISMO GIOVANILE - Raduno Regionale A.G. in tenda al Monte Tancia - Monti Sabini (1292) - Disl. 490 m - Diff. E - Acc.: Galante - Deside

DOMENICA 28 ESCURSIONISMO - M.Mileto- M.Morrone da passo San Leonardo - Massiccio del Morrone (2061) - Disl. 1200 m - Diff. EE - Acc.: Gargano - Dirito - Malafronte



Sezione Monterotondo

OTTOBRE

SABATO 4 ESCURSIONISMO - Anello del Navegna da Vallecupola - Monti del Ciciliano (1500) - Disl 750 m - Diff. E - Acc.: Lattanzio - Micucci

DOMENICA 5 ESCURSIONISMO - Tappa via di Francesco - Montesacro San Pietro (100) - Diff. T - Acc.: Cascone - Stazi - Pieragostini - Buccolini

DOMENICA 5 CICLOESCURSIONISMO - Parco della Caffarella MBK - Campagna Romana (145) - Disl 158 m - Diff. TC - Acc.: Bondi - Peruch

DOMENICA 12 ESCURSIONISMO - TAM - - Diff. E - Acc.: Alesini - Iori - Tiberti

DOMENICA 19 ESCURSIONISMO - Monte Vincenzo - Monte Cerella - Monti Prenestini (1205) - Disl 400 m Diff. E - Acc.: Borsato - Scancella - *Intersezionale con sezioni laziali* - CSR

DOMENICA 19 ESCURSIONISMO - Pizzo di Sevo - Monti della Laga (2419) - Disl 840m - Diff. EE- Acc.: Bondi - Tonetto - *Intersezionale Leonessa*

DOMENICA 19 ALPINISMO GIOVANILE - Monte Tino (Serra di Celano) - Parco Naturale Regionale Sirente- Velino (1925) - Disl. 570 m - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri

NOVEMBRE

DAL 7 AL 9 ESCURSIONISMO - Foliage d'Autunno tra la Val Fondillo e la Valle delle Rose - Parco Nazionale d'Abruzzo e Molise (1952) - Disl 650 m - Diff. E - Acc.: Bondi - Gentili

SABATO 15 ESCURSIONISMO - Treno trekking da Tagliacozzo a Carsoli - Monti Carseolani (1737) - Disl 1000 m - Diff. E/EE - Acc.: Federici

DOMENICA 23 ESCURSIONISMO - Anello Colle della Tagliata -Monte Autore - Monti Simbruini (1854) - Disl 500 m - Diff. E - Acc.: Borsato - Conti - Tiberti

DOMENICA 23 ALPINISMO GIOVANILE - Monte Pellecchia -Monti Lucretili (1369) - Disl. 580 m - Diff. E - Acc.: Galante - Desideri



Sezione Monterotondo

SABATO 29 ESCURSIONISMO - Anello della Roccia dei Tedeschi - PNALM (Val di Comino) (1250) - Disl 700 m - Diff. EE - Acc.: Tonetto - Gabrielli - Delogu

SABATO 29 ESCURSIONISMO - **Tappa Via di Franceso** - Diff. T - Acc.: Cascone - Stazi - Pieragostini - Buccolini

DICEMBRE

DOMENICA 7 ESCURSIONISMO - Villa Ada - Monte Antenne (200) - Diff. T - Acc.: Stazi - Buccolini

SABATO 13 ESCURSIONISMO - Anello degli "Sgrimuni Nocini" - Monti Caprini (1018) - Disl 680 m - Diff. EE - Acc.: Federici - Simei

DOMENICA 14 ESCURSIONISMO - **Giornata Internazionale della Montagna** - Diff. E - Acc.: Alesini - Gentili

MARTEDI 30 ESCURSIONISMO - **Fiaccolata notturna con CAI Leonessa** - Diff. E - Acc.: Alesini - Federici

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 saranno pubblicate in anticipo rispetto alle escursioni.





Sezione Monterotondo

ACCOMPAGNATORI

Cognome	Nome	Titolo	Telefono	E-mail
Alesini	Guelfo	AE/ORTAM	3474576443	nonobile46@gmail.com
Bagnaia	Matteo	ASAG	3441616593	mattobag@gmail.com
Bondi	Mauro	AE	3939328729	mauro@bondi.it
Borsato	Fausto	ONC	3391181327	fausto.borsato@libero.it
Buccolini	Alberto	SA	3386547740	Alberto.buccolini@alice.it
Cacciatori	Walter	SA	336781736	cacciatori@infoone.it
Cardella	Matteo	SA	3496705297	erminioastazi@gmail.com
Cascone	Catello	ASE	3289720128	katellocascone@gmail.com
Conti	Fabrizio	SA	3286650714	fatileo70@gmail.com
Coppola	Vincenzo	SA	336781736	coppola.v@gmail.com
D'Artibale	Enzo	SA	3282772653	enzo.dartibale@gmail.com
Delogu	Daniela	SA	3913183549	dandelogu@gmail.com
Desideri	Fabio	AAG ASE	3408849416	fadesideri@gmail.com
Federici	Virginio	AE	3494559035	federici2005@gmail.com
Gabrielli	Mauro	ASE	335390969	mgabrielli64@libero.it
Galante	Annalisa	AAG	3296520595	agalantecannata@gmail.com
Gargano	Maurizio	AS	3280270767	maurizio987@hotmail.it
Gentili	Paolo	ASE	3358133830	pgentili@informaticaoggi.com
Iori	Alessandro	SA	3887573288	a.iori03@gmail.com
Lattanzio	Antonio	ASE	3498048295	lattanzioantonio@hotmail.it
Malafronte	Arianna	SA	3779688416	postadiarianna@gmail.com
Mancini	Aldo	ASE	3334492940	aldo2346@gmail.com
Mazza	Mariagrazia	SA	3209498653	193mariagrazia@libero.it
Micucci	Cinzia	ASE	3405973849	cinzia.micucci@tiscali.it
Oriccio	Romina	SA	3471585190	romicchio@gmail.com
Peruch	Sergio	SA	3491308719	sergio.peruch@gmail.com
Pieragostini	Giovanni	ASE	3392152073	84giopi@gmail.com



Sezione Monterotondo

Procesi	Nadia	SA	3297369497	nadiaboh62@gmail.com
Ridolfi	Daniela	SA	3289132288	danielaridolf3@gmail.com
Russo	Mariano	SA	3920612960	studioeguglielmo@gmail.com
Salvia	Marco	SA	3494953272	marcosalvia58@libero.it
Scancella	Daniela	SA	3895716529	officina77@gmail.com
Schiavi	Romano	SA	3482644762	romanoschiavi62@gmail.com
Simei	Roberto	ASE	3939091185	robertosimei60@gmail.com
Stazi	Erminio	SA	3496705297	erminiostazi@gmail.com
Tessaro	Giulia	SA	3393519806	tessaro.giulia@libero.it
Tiberti	Marco	SA	389571652	mmtiberti@libero.it
Tonetto	Paolo	ASE	3665677085	paolo.tonetto@tiscali.it
Zaccari	Moreno	ASE	3382037987	zaccari@email.it

AE: Accompagnatore di Escursionismo; **AE-C:** Accompagnatore di Cicloescursionismo
ASE: Accompagnatore Sezionale di Escursionismo; **AG:** Accompagnatore Alpinismo Giovanile
ASAG: Accompagnatore Sezionale Alpinismo Giovanile; **ORTAM:** Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano. **ONC:** Operatore Naturalistico Culturale



Roberta ^{sport}
dal 1970

Negoziato Affiliato

NORDSEN
inspired by essentials

ASTROLABIO®

BRUGI

Via Edmondo Riva, 43 - 00015 Monterotondo RM

Tel. 06 9062 6528 robertasport@tin.it



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 2025 fino al 31 marzo.

Quote associative:

Socio Ordinario <i>(con diritto a 12 numeri del periodico "LA RIVISTA")</i>	€ 50.00
Socio Familiare⁽¹⁾ <i>(senza diritto alla rivista del CAI)</i>	€ 30.00
Socio Giovane^{(2) (3)} <i>(senza diritto alla rivista del CAI)</i>	€ 20.00
Socio Juniores <i>(età tra 18 e 25 anni senza Socio di riferimento, con diritto alla rivista del Cai)</i>	€ 25.00
Nuovo Socio <i>(iscrizione e tessera in aggiunta alla quota sociale)</i>	€ 5.00

⁽¹⁾ conviventi con un Socio Ordinario della stessa Sezione (con dichiarazione sottoscritta);

⁽²⁾ nati nell'anno 2007 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.



Sezione Monterotondo

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. Iscrivere 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.



Sezione Monterotondo

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.


OTTICA BRACCHIERI
P.zza Caduti sul Lavoro, 10
Monterotondo Scalo
Tel. 06 90.60.647
www.otticabracchieri.com



Sezione Monterotondo

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 comunque 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



Sezione Monterotondo

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 ($\leq 25^\circ$). 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.



Sezione Monterotondo

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 inghiaciati, 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 impongono 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.



Sezione Monterotondo

LE NOSTRE ATTIVITÀ



Escursionismo

Che significa essere escursionista oggi? Almeno escursionista del CAI? Significa per noi prima di tutto "conoscere": c'è davvero un mondo avanti a noi, che spesso inizia dietro casa nostra, fatto di mulattiere e sentieri, carrarecce cavedagne e tratturi, che ci conduce lungo passi già compiuti dai nostri avi alla conoscenza dei luoghi. Non solo l'osservazione della flora e della fauna, non solo morfologia e geologia del territorio, ma anche quella dei segni dell'uomo e delle culture passate e presenti: paesaggio materiale e immateriale. Prima della tecnica c'è sempre l'uomo. Da noi non conta l'adrenalina o la performance, l'atletismo e il superamento del limite: la velocità come l'eccessivo tecnicismo può uccidere l'esperienza escursionistica. Escursionismo è un "percorrere lento e meditato", al passo dei montanari di un tempo, passo lento ma forte e implacabile. Escursionismo è cultura, ma si cammina anche per stare con gli altri, per incontrare gli altri. Per conoscere la natura e per conoscere gli uomini, per socializzare e per godere della montagna incontaminata. Camminare oggi, dove tutto è reso più facile dalla tecnica, ci riporta al nostro essere umani, ad un ritmo naturale, liberandoci dalla città inquinata, dai non-luoghi alienanti, dallo stress della vita moderna.

Tratto da: https://archivio.cai.it/organo_tecnico/commissione-centrale-escursionismo/chi-siamo/escursionismo/

Effegi 2001

- Abiti da lavoro
- Antinfortunistica
- Calzature
- Anticaduta • D.P.I.

Logos: AJSIA, Giblor's, FIL'VELOAL, PETZL, COFRA, UTILITY, USA, PIONEER.

Tel./Fax 06 9066822 - Mob. 329 0130337 www.effegi2001.it - effegi.2001@libero.it



Ciclo escursionismo

Nel Club Alpino Italiano consideriamo la mountain-bike nel senso letterale del termine: "bici da montagna", uno strumento per fare escursionismo, per muoversi nell'ambiente ai fini della conoscenza e non come se fosse un campo di gara. Con il medesimo spirito che anima ogni attività CAI, nel pieno rispetto dei luoghi 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".

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/



Sezione Monterotondo



Alpinismo giovanile

Il Programma del Gruppo Alpinismo Giovanile, indirizzato ai giovani tra i 7 e i 16 anni, ha il proposito di accompagnarli nella loro prima scoperta della montagna in modo consapevole, responsabile e in sicurezza, praticando le diverse attività dedicate quali; l'escursionismo estivo, l'invernale con racchette su neve e l'arrampicata, unendo la pratica sportiva al gioco. Attraverso la scoperta delle bellezze naturali del territorio, si sviluppa progressivamente autonomia e spirito di gruppo, divertendosi insieme all'aria aperta garantendo 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



Via Salaria km 26
06 9060844
Monterotondo Scalo



• TABACCHI
• GIORNALI



Sezione Monterotondo



Sodas

Struttura Operativa di Accompagnamento Solidale in Montagnaterapia ed Escursionismo Adattato.

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. **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.

Fonte: <https://organizzazione.cai.it/struttura-operativa-di-accompagnamento-solidale>



Tutela ambiente montano

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 costituiti 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 analoghe 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, dove, nella prima parte 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>.

FERRAMENTA KENNEDY

CUSCINETTI - CINTE - BULLONERIA INOX - UTENSILERIA
SERRATURE DI SICUREZZA - CILINDRI EUROPEI - ELETTRICITA'
GIARDINAGGIO - MACCHINE PER CUCIRE

MONEROTONDO - Via Kennedy, 25 a/b - Tel./Fax 06.90.62.75.21
www.feramentakennedy.com - e-mail: luigi.cappelletti@libero.it



Sezione Monterotondo



La rete sentieristica italiana, ricchissima di storia e di vita, è una delle più ampie d'Europa; il Club Alpino Italiano ha selezionato circa 60mila chilometri di sentieri di questo immenso patrimonio culturale che attraversa e accomuna Alpi, Appennini e Isole e lo propone a chi pratica l'"andar-per-monti", cioè a coloro che nel tempo sono diventati i principali fruitori dei sentieri. Il Regolamento Generale del Club Alpino Italiano stabilisce infatti che il Sodalizio faciliti "la diffusione della frequentazione della montagna e delle escursioni, anche in forma collettiva, costruendo e mantenendo in efficienza strutture ricettive e sentieri", mentre per la legge il CAI deve provvedere "al tracciamento, alla realizzazione e alla manutenzione di sentieri, opere alpine e attrezzature alpinistiche". Grazie al contributo dei soci, il CAI individua, segna e cura i sentieri. Si tratta di un'importante servizio che viene offerto a tutti gli escursionisti per conoscere, valorizzare e tutelare l'ambiente, per entrare in sintonia con esso senza stravolgerlo ma al contrario rispettandolo. Il colore bianco-rosso è il "filo d'Arianna" dell'escursionismo. Tutti possono contribuire a mantenere in efficienza la rete escursionistica, partecipando alle uscite organizzate dalle Sezioni e dai gruppi tecnici preposti, ma anche semplicemente seguendo e rispettando i segnavia, evitando scorciatoie, informando le Sezioni locali del CAI e i gestori dei rifugi, di eventuali danni o problemi lungo i sentieri. Per assicurare una maggiore sicurezza nella frequentazione dei percorsi escursionistici e dei cammini, il CAI prevede per tutti i soci, l'attivazione gratuita 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



Comitato scientifico

Compito del **Comitato Scientifico Centrale**, la più anziana tra le strutture operative del **Club Alpino Italiano**, è quello di condurre attività di ricerca e divulgazione scientifica in ambiente montano e ipogeo. Due sono le componenti che ci contraddistinguono: il desiderio di conoscere la grande complessità dell'ambiente naturale ed umano delle nostre montagne e la volontà di divulgarne i caratteri salienti. A distanza di quasi 90 anni dalla sua fondazione, il ruolo del Comitato Scientifico Centrale è quanto mai attuale. Oggi siamo infatti chiamati a confrontarci con nuove sfide epocali, impensabili solo pochi anni fa: le mutate condizioni ecologiche ed il cambiamento dello storico rapporto tra uomo e montagna, con l'abbandono di gran parte delle "Terre Alte", ci impegnano a documentare aspetti che nel volgere di poco tempo andranno inesorabilmente perduti.

In Sezione sono attivi gli Operatori Naturalistici e Culturali (ONC) con il compito di promuovere la ricerca scientifica e naturalistica, la didattica presso le scuole e il CAI, la divulgazione degli aspetti scientifici, naturalistici, antropici e culturali della montagna, attraverso l'organizzazione di eventi scientifici e culturali con frequentazione dell'ambiente e partecipazione ai gruppi di lavoro dedicati.

<https://csc.cai.it/il-csc-cos-e-e-cosa-significa-farne-parte/>



Sezione Monterotondo

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 2025 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;



Sezione Monterotondo

- **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





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

 unieuro CITY

Batte. Forte. Sempre.



MONTEROTONDO

**Via Salaria, 169 B/C
Monterotondo (Rm)**

Tel. 06 90 68 538

elettronegozi@virgilio.it



Sezione Monterotondo

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);



Sezione Monterotondo

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 successivi 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.





Gruppo **IEZZI**



EDILIZIA



TERMIDRAULICA



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





Sezione Monterotondo



GIUBILEO 2025 - Un anno con Francesco

Un unico cammino per raggiungere Assisi sui passi di San Francesco, partendo da Nord (Firenze - Rimini - La Verna) o da Sud (Roma). Da Assisi si può raggiungere la Città Eterna seguendo la Via di Francesco - di Roma.

La Via di Francesco è un itinerario a piedi, in bicicletta e a cavallo che collega tra loro alcuni luoghi che testimoniano della vita e della predicazione del Santo di Assisi; un cammino di pellegrinaggio, che intende riproporre l'esperienza francescana nelle terre che il Poverello ha calcato nelle sue itineranze. La figura di Francesco, che giganteggia in Assisi, meta del cammino, accompagna in realtà per tutto il percorso, parlando alla mente e al cuore del viandante della possibilità di condurre la vita quotidiana in piena armonia con il mondo, con l'uomo e con Dio.

Il Giubileo di quest'anno rafforza il motivo di mettersi in cammino e di superare alcuni confini. Quando ci muoviamo, infatti, non cambiamo solamente un luogo, ma trasformiamo noi stessi. L'etimologia della parola 'pellegrinaggio' è decisamente eloquente e ha subito pochi slittamenti di significato. La parola, infatti, deriva dal latino per eger che significa "attraverso i campi", oppure per eger, che significa "passaggio di frontiera": entrambe le radici rammentano l'aspetto distintivo dell'intraprendere un viaggio.

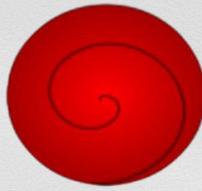
La Sezione Cai di Monterotondo, sensibile con quanto sopra esposto, ha adottato la Via di Francesco, collaborando con l'Amministrazione Comunale nel monitoraggio della segnaletica, con lavori di manutenzione leggera e gestione del locale Punto Informativo a supporto delle esigenze di quanti la percorrono. La scelta trova altresì sintonia con quanto proclamato dalle Istituzioni locali, regionali e nazionali, col fine di poter "valorizzare attraverso il turismo lento, i territori italiani meno conosciuti dal turismo internazionale". La sezione condivide l'intento con altre Associazioni della Sabina consociate nella Rete per la Via di Francesco nel Lazio di cui è co-fondatrice.

Nel corso dell'anno sono programmate escursioni su diverse tappe del percorso. Sei invitato a guardare il programma e ...partecipare con gioia

Buon Cammino

Via di Francesco in Lazio - <https://www.viadifrancescolazio.it/>





SHIATSU - BIODINAMICA CRANIOSACRALE - MOXIBUSTIONE - COPPETTAZIONE E BENDAGGIO ELASTICO



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



Sezione Monterotondo

LOPS

Via XX Settembre, 18/24
00015 Monterotondo
06.9068895

Viale Dell'Unione, 25b
00010 Guidonia
0774.300408

info@materassilops.com

WWW.MATERASSILOPS.IT

Sconti particolari ai Soci CAI

dorelan®
dormire bene vivere meglio

Simmons®

delite
MATERASSI

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



Sezione Monterotondo



Assistenza
Meccanica
ed Elettronica



Mercedes-Benz



Audi



S.E.M.
SERVICE s.r.l.

Via Bolognola, 8
00138 ROMA
Tel. 06.8800392
Fax 06.89686228



Sezione Monterotondo

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, calzoncini 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, tè, 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.

segui 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

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

shop on-line www.informaticaoggi.com

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



CONSUMABILI
E CANCELLERIA

ARREDI E
ACCESSORI
UFFICIO

