



Club Alpino Italiano - Sezione di SORA Fondata nel 1927



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO 2025



Finalità delle escursioni sociali

La Commissione sezionale di Escursionismo:

- promuovere l'attività escursionistica finalizzata alla corretta frequentazione degli ambienti naturali e alla loro conoscenza e conservazione;
- promuove la divulgazione delle elementari norme di sicurezza in montagna;
- organizza manifestazioni anche in collaborazione con i Gruppi regionali;
- favorisce l'uniformità della segnaletica dei sentieri sul territorio di propria competenza e la conformità alle legislazioni nel campo dell'escursionismo.

Escursioni Sociali

La Commissione sezionale di Escursionismo, raccoglie ed esamina le proposte di attività formulate dagli accompagnatori e elabora un programma escursionistico trimestrale, semestrale o annuale.

Il programma escursionistico è sottoposto a valutazione e approvazione del Consiglio Direttivo per la successiva pubblicazione in formato cartaceo, tramite brochure, o digitale, su sito internet istituzionale www.caisora.it o social network.

Gli accompagnatori avranno cura di compilare la "locandina" nella quale verranno riportati tutti i dettagli dell'escursione necessari a informare il Socio che intende partecipare.

Alle attività possono partecipare i soci del Club Alpino Italiano in regola con il pagamento della quota sociale per l'anno in corso. I non soci possono iscriversi all'attività sociale versando la prevista quota per la Polizza Infortuni.

L'iscrizione alle attività in programma avviene con le modalità e i limiti fissati nella locandina, contattando l'accompagnatore organizzatore dell'escursione.



Classificazione delle difficoltà Escursionistiche

Le escursioni proposte rientrano nelle scale di difficoltà escursionistiche classificate dalla Commissione Centrale di Escursionismo come T, E, EE, EAI:

T (Itinerario escursionistico-turistico)

- Definizione

percorsi che si sviluppano su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Si sviluppa nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche, vie di comunicazione e riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale o turistico-ricreativo.

- Abilità e competenze

Richiesta una conoscenza escursionistica di base e una preparazione fisica alla camminata.

- Attrezzatura

Richiesto adeguato abbigliamento e calzatura adatta.

E (Itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche)

- Definizione

Percorso che rappresenta la maggior parte degli itinerari escursionistici nei vari ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce e su terreni diversi per contesto geomorfologico e vegetazionale. 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 generalmente protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

- Abilità e competenze

Richiesto senso di orientamento, esperienza escursionistica, adeguato allenamento.

- Attrezzatura

Richiesto idoneo equipaggiamento e scarpone alto da escursionismo.



EE (Itinerario per escursionisti esperti)

- Definizione

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido, 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 ghiaccio.

- Abilità e competenze

- 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.

- Attrezzature

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

EAI (Escursioni in ambiente innevato)

- Definizione

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo, con pendenze che non superano i 25 °. Sono suddivisi su tre livelli di difficoltà: F facile; PD poco difficile; D difficile.

L'attività escursionistica è svolta da Titolati, Qualificati sezionali e Direttori di Escursione.



Partecipazione alle escursioni sociali

1. La partecipazione alle escursioni sociali è aperta a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento dell'anno in corso. I non soci possono partecipare alle attività richiedendo l'attivazione della copertura assicurativa giornaliera nei modi riportati in locandina (max 3 uscite).
2. La prenotazione va comunicata per ragioni organizzative con congruo anticipo, e comunque almeno due giorni prima dell'evento.
3. I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati da genitori o da altra persona responsabile autorizzata.
4. Il programma e gli itinerari potranno subire variazioni.
5. La partecipazione all'escursione implica da parte degli interessati l'osservanza delle disposizioni degli accompagnatori e del presente regolamento
6. È vietato abbandonare il gruppo, cambiare percorso ed effettuare soste non motivate.
7. Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori o direttori per la buona riuscita dell'escursione, essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie di fronte a sopravvenute difficoltà.
8. La partecipazione alle escursioni del CAI coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti alla pratica dell'escursionismo e dell'alpinismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni sociali, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità all'Accompagnatore ed alla Sezione.



Commissione escursionismo:

AE Patrick CRISTINI

ASE Patrick TATANGELO

ASE Alfredo VENDITTI, ASE

ORTAM Giuseppe CIANFARANI

ORTAM Cristian BOLOGNA

DDE Giorgio LUCARELLI

DDE Romano Mauro



Lo svolgimento delle attività escursionistiche è coordinato dalla Commissione Escursionismo formata da:

AE Patrick CRISTINI
ASE Patrick TATANGELO
ASE Alfredo VENDITTI
DDE Giorgio LUCARELLI
DDE Romano Mauro

con la collaborazione di:

ORTAM Giuseppe CIANFARANI
ORTAM Cristian BOLOGNA

Il programma dettagliato delle singole escursioni viene affisso nella bacheca di Corso Volsci e pubblicato sul sito della Sezione a partire dal martedì che precede l'uscita.

Tra le attività della sezione ricordiamo quelle organizzate dai gruppi:



I programmi dei singoli gruppi saranno disponibili mensilmente sui canali social ufficiali.

www.caisora.it

sora@cai.it

Facebook: caisora

Sede sociale: Via Valfrancesca n.7
03039 Sora (Fr)



GENNAIO

Domenica 12

Ciaspolata Passo Godi

Diff. EAI – Disl. 400 m – Percorso 12 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 26 - Gruppo Santissima

Monte Crepacuore

Diff. E – Disl. 500 m – Percorso 11 km

Acc. D. Romano – M. Romano

FEBBRAIO

Domenica 02

Ciaspolata Valle dell'Agnello

Diff. EAI – Disl. 400 m – Percorso 9 km

Acc. P. Cristini – A. Venditti

Domenica 16 - Gruppo Santissima

Pellegrinaggio alla Santissima Trinità.

Diff. E – Disl. 700 m – Percorso 9 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 16

Ciaspolata Piani della Renga

Diff. EAI – Disl. 270 m – Percorso 11 km

Acc. P. Cristini – G. Lucarelli

MARZO

Domenica 2

Anello del fatto

Diff. E – Disl. 1000 m – Percorso 12 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 16. Gruppo Santissima

Monte SEMPREVISA

Diff. E – Disl. 950 m – Percorso 12 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 23 - Escursione TAM

Traversata delle due Monne

Intersezionale con CAI Cassino

Domenica 30 - Monte Serra Alta

Diff. E – Disl. 1400 m – Percorso 16 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Intersezionale CAI San Donato Val di Comino

CAI Valle Roveto

APRILE

Domenica 06 - Gruppo Santissima

Rifugio di Iorio

Diff. E – Disl. 800 m – Percorso 16 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 13 - Escursione TAM

Eremi della Maiella

Diff. E – Disl. 850 m – Percorso 12 km

Acc. G. Cianfarani – A. Venditti

Domenica 25 - Gruppo Santissima

Monte Serra Alta

Diff. E – Disl. 600 m – Percorso 12 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 27

Monte Meta

Diff. E – Disl. 850 m – Percorso 12 km

Acc. P. Tatangelo – A. Venditti

Intersezionale CAI Caserta



MAGGIO

Domenica 11
Monte Cotento
Diff. E – Disl. 1100 m – Percorso 21 km
Acc. G. Lucarelli – P. Tatangelo

Domenica 11 - Gruppo Santissima
Serra Matarazzo
Diff. E - Disl. 1100 m - Percorso 12 km
Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 25
Traversata Trisulti - Morino
Diff. E – Disl. 1000 m – Percorso 18 km
Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 25 - Gruppo Santissima
Serra del Campitello
Diff. E – Disl. 950 m – Percorso 20 km
Acc. D. Romano – M. Romano

GIUGNO

Domenica 1
Monte Murolungo
Diff. EE – Disl. 1300 m – Percorso 18 km
Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 8 - Gruppo Santissima
Monte Gorzano
Diff. EE – Disl. 1300 m – Percorso 18 km
Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 15
Le Ferriere - Amalfi
Diff. EE – Disl. 400 m – Percorso 9 km
Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 15 - Gruppo Santissima
Monte Forcellone
Diff. E – Disl. 600 m – Percorso 12 km
Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 22 - Gruppo Santissima
Monte Sevice
Diff. EE – Disl. 1400 m – Percorso 18 km
Acc. D. Romano – M. Romano

Weekend 28 e 29
Le fioriture Castelluccio di Norcia -
Monte Vettore
Diff. EE – Disl. 1000 m – Percorso 12 km
Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 30 - Gruppo Santissima
Rocca Altiera
Diff. E – Disl. 1200 m – Percorso 14 km
Acc. D. Romano – M. Romano



LUGLIO

Domenica 6

Monte Bello

Diff. EE – Disl. 1000 m – Percorso 12 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Intersezionale CAI Valle Roveto

Da giovedì 10 a domenica 13

Trekking\Pellegrinaggio

Da Sora a Vallepietra

Diff. EE – Percorso 70 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo

Domenica 13 - Gruppo Santissima

Monte Cornacchia

Diff. EE – Disl. 1400 m – Percorso 20 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 20 - Gruppo Santissima

Valle di Canneto - Rifugio Forca Resuni

Diff. EE – Disl. 900 m – Percorso 18 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 27

Monte Corvo

Diff. EE – Disl. 1400 m – Percorso 15 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Trekking\Pellegrinaggio dal 31 al 3 Agosto

Gruppo Santissima

Da Isola del Liri a Vallepietra

Diff. EE – Percorso 70 km

Acc. D. Romano – M. Romano

AGOSTO

Domenica 3

Monte Amaro per la Rava del Ferro

Diff. EE – Disl. 1300 m – Percorso 14 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

SETTEMBRE

Sabato 6

Notturna Monte La Monna

Diff. E – Disl. 600 m – Percorso 14 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 14 - Gruppo Santissima

Monte San Franco

Diff. EE – Disl. 900 m – Percorso 14 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 21

Monte Sirente

Diff. EE – Disl. 1200 m – Percorso 22 km

Acc. P. Tatangelo – A. Venditti



OTTOBRE

Domenica 5 - Escursione TAM

Monte Maio

Diff. E – Disl. 800 m – Percorso 12 km

Acc. G. Cianfarani - P. Tatangelo

Domenica 12 - Gruppo Santissima

Monte Breccioso

Diff. E – Disl. 900 m – Percorso 16 km

Acc. D. Romano – M. Romano

Domenica 19

Monte Ginepro da San Nicola

Diff. EE – Disl. 1200 m – Percorso 19 km

Acc. G. Lucarelli – P. Tatangelo

NOVEMBRE

Domenica 2

Anello Forca Resuni da Civitella Alfedena

Diff. E – Disl. 900 m – Percorso 15 km

Acc. G. Lucarelli – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 16

Anello di Serra Comune

Diff. E – Disl. 900 m – Percorso 16 km

Acc. G. Lucarelli– P. Cristini

Domenica 16 - Gruppo Santissima

Pizzo Deta

Diff. E – Disl. 1100 m – Percorso 13 km

Acc. D. Romano – M. Romano

DICEMBRE

Domenica 7

Monte REDENTORE

Diff. E – Disl. 600 m – Percorso 9 km

Acc. P. Cristini – P. Tatangelo – A. Venditti

Domenica 14

Chiusura anno escursionistico al Rifugio
Cisterne.

Domenica 26 - Gruppo Santissima.

Brindisi di fine anno a Val Lattara.