

Monte Forcellone by Simona Piselli

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di
GALLINARO in Valle di Comino

Fondata nel 1990 (XXXVII° anniversario)

Sede: Largo San Leonardo, 22 - 03040 Gallinaro (FR)

Programma attività 2026

Cari Soci,

come consuetudine di fine anno arriva puntuale la presentazione del programma delle attività sezionali del Nuovo Anno. Novità rispetto al passato è l'impronta storico-culturale delle escursioni previste anche per il 2026, per cui a cadenza periodica si associerà alla camminata la spiegazione di esperti del territorio, che ci permetteranno di conoscere qualcosa in più sulla storia e sulle tradizioni della nostra terra.

Buon cammino a tutti!

IL PRESIDENTE
Nino Cedrone



Cimitero Napoleonico di Fontechiari by Antonio Lecce

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

Per diventare Socio CAI:

1. L'interessato può recarsi presso la Sezione e fare richiesta di iscrizione.

2. Il Consiglio Direttivo della Sezione decide se accettare l'iscrizione.

3. La quota totale d'iscrizione si compone di una quota minima di ammissione per i nuovi soci (€5,00), pagando la quale si ha diritto a ricevere la tessera di riconoscimento. E' necessario, inoltre, pagare la quota associativa annuale, il cui importo varia a seconda della categoria di socio (ordinario, familiare, giovane, ovvero minorenne). Sia la quota minima di ammissione per i nuovi Soci sia la quota associativa annuale vengono stabilite di anno in anno dall'Assemblea dei Soci. Pagando ogni anno la quota annuale, con scadenza 31 marzo, il rinnovo dell'iscrizione è automatico.

Quote Sociali 2026

Soci Ordinari	**€**	**50,00**
Soci Familiari	**€**	**30,00**
Soci Juniores (18-25 anni)	**€**	**30,00**
Soci Giovani (fino a 18 anni)	**€**	**20,00**
Costo Tessera	**€**	**5,00**

Banca Popolare del Cassinate - Atina IBAN: IT 63 T 05372 74340 000010713527

I soci C.A.I. hanno diritto a:

- Partecipazione gratuita a tutte le attività della Sezione
- Assicurazione personale (nominativa) per responsabilità civile contro terzi e polizza infortuni durante le attività sezionali ed Assistenza Legale.
- Intervento gratuito del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino CAI in caso di incidente
- Condizioni agevolate nelle strutture ricettive CAI
- Sconti in esercizi convenzionati CAI su tutto il territorio europeo (negozi sportivi, ristoranti, alberghi, rifugi, impianti di risalita, ecc.)
- sconti per l'acquisto dei gadget CAI
- Abbonamento annuale alla Rivista mensile CAI "Montagne 360°" (valido per i soci ordinari)
- Corsi sezionali e nazionali CAI (escursionismo, alpinismo, arrampicata, educazione ambientale, ecc.) gratuiti o con modesti contributi spese.
- Disponibilità gratuita delle strutture, materiale tecnico e bibliografico della Sezione
- Partecipazione all'Assemblea dei Soci della Sezione (soci maggiorenni)

I non soci

Coloro che, pur non essendo iscritti al CAI, intendono partecipano alle attività sezionali sono tenuti a sottoscrivere la polizza infortuni in attività sociale e la polizza Soccorso Alpino, per un costo complessivo di € 11,55 (undici/55) al giorno, di cui € 7,50 (sette/50) quale quota assicurativa e € 4,05 (quattro/05) di Soccorso Alpino. La sottoscrizione va comunicata al responsabile della sezione non più tardi di due giorni prima della data fissata per l'escursione.

Estratto del regolamento:

- La partecipazione alle gite sociali è aperta a soci e non soci e comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del programma.

- Ciascuna gita sociale inizia nel momento in cui, giunti sul luogo della partenza a piedi, ci si incammina verso la meta in programma e termina quando si giunge al punto di arrivo a piedi. I viaggi con mezzi propri non sono compresi nelle competenze degli accompagnatori. Nel caso di viaggi organizzati con trasporto in pullman, la responsabilità del viaggio compete al vettore.
- Gli accompagnatori possono, a loro insindacabile giudizio, annullare o modificare in qualunque momento il programma o l'itinerario proposto, sia sul luogo dell'escursione sia nei giorni antecedenti la partenza.
- Ciascun partecipante, nel rispetto del presente Regolamento, ha l'obbligo di attenersi sempre alle disposizioni dell'accompagnatore e di adeguarsi alle sue decisioni, anche quando non le condivida.
- Ciascun partecipante deve essere ben consapevole del tipo di escursione che affronta ed essere in grado di procedere autonomamente senza arrecare problemi al gruppo e mettere a rischio l'incolumità propria e altrui.
- L'esclusione dalla gita comporta la perdita della copertura assicurativa e non dà diritto ad alcuna forma di risarcimento. Gli accompagnatori vengono, a tutti gli effetti, sollevati da qualsiasi responsabilità.

Classificazione difficoltà escursionistiche

L'indicazione della difficoltà viene data per facilitare la scelta di un itinerario e serve, in primo luogo, ad evitare che gli escursionisti si trovino a dover affrontare inaspettatamente situazioni superiori alle loro capacità o ai loro desideri. Nonostante una ricerca di precisione e obiettività, la valutazione delle difficoltà, soprattutto nel caso di itinerari poco frequentati, rimane essenzialmente indicativa e va considerata come tale. E' bene, inoltre, per valutare correttamente l'impegno complessivo dell'itinerario, tenere conto anche di altri fattori (lunghezza dell'itinerario, dislivelli in salita e discesa, ambiente che si attraversa, ecc.), che possono influire in modo rilevante su di esso.



Simbolo della sezione anno 1991

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

T - Turistico

Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri, in collina o media montagna, generalmente sotto i 2000 metri di quota. Sono percorsi abbastanza brevi, ben segnalati che non presentano particolari problemi di orientamento e che richiedono una discreta conoscenza dell'ambiente collinare e montano. Il dislivello positivo è usualmente inferiori ai 500 m. Sono escursioni che non richiedono una particolare esperienza o preparazione fisica.

E - Escursionistico

Percorsi che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce non sempre facili da reperire, passaggi su terreni vari (pascoli, detriti, pietraie, pendii erbosi), con quote anche superiori a 2000 metri, a volte esposti di solito con segnalazioni. Richiedono senso dell'orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montano, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati. Normalmente il dislivello positivo è compreso tra i 500 e i 1000 m.

EE - Escursionisti Esperti

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna, con possibili passaggi rocciosi, attraversamenti di canali nevosi, tratti aerei ed esposti, passaggi su terreno infido (percorsi attrezzati e vie ferrate). Necessitano di una buona esperienza di montagna, fermezza di piede, passo sicuro e assenza di vertigini, oltre che una buona preparazione fisica. Occorre, inoltre, avere equipaggiamento ed attrezzatura adeguati, oltre ad un buon senso dell'orientamento. Normalmente il dislivello positivo è superiore ai 1000 m.

EEA -.Escursionisti Esperti con Attrezzatura

Percorsi su roccia attrezzati artificialmente o su nevaio, per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione che richiedono, ottima esperienza di montagna, l'uso di attrezzatura da ferrata (cordini, imbraco, set da ferrata omologati, casco, etc.), una buona preparazione alpinistica, capacità di progressione con tecnica adeguata, un'idonea attrezzatura individuale. (Può seguire l'indicazione F= Facile, PD= Poco Difficile, D= Difficile).

EAI - Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità. Consigliata l'attrezzatura personale per l'autosoccorso (ARTVA, pala, sonda). (Può seguire l'indicazione F= Facile, PD= Poco Difficile, D= Difficile).

EEAG - Escursionisti Esperti Attrezzati Ghiaccio

Caratteristiche simili all'EEA ma con utilizzo di attrezzature da ghiaccio (ramponi, piccozza, corda, etc.) oltre alla conoscenza delle relative manovre di assicurazione.

A - Alpinistico

Itinerari impegnativi su roccia, su ripidi nevai, su ghiacciaio, che richiedono conoscenza delle tecniche di arrampicata e delle manovre di cordata, l'uso di attrezzatura alpinistica omologata, l'uso corretto di piccozza e ramponi, buon allenamento, adeguato abbigliamento ed esperienza di alta montagna. Può seguire l'indicazione F, PD, AD, D, TD, ED, EX.

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

GENNAIO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
D	4	Monte Prato	Monte Cairo	E	N. Cedrone - L. Fazio
G	8	Campoli A- Brocco Alta	Campoli A.	E	G. Coppola - A. Preziosi
D	11	Sulla neve con le racchette	Castelluccia	EAI	N. Cedrone - R. Mazzone
G	15	San Biagio S. - San Gennaro	San Biagio S.	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	18	Sicuri in montagna d'inverno - C.N.S.A.S.	Da decidere	EAI	R. Mazzone - A. Preziosi
G	22	Brocco A. - Posta Fibreno	Posta Fibreno	E	M. Carcione - A. Preziosi
D	25	Monte Calvilli	Ausoni	E	G. Aquila - M. Carcione
G	29	Ponte Romano Valvori	Valvori	E	A. Di Mascio - I. Mancini

FEBBRAIO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
D	1	Sulla neve con le racchette	Località da definire	EAI	M. Carcione - R. Mazzone
G	5	San Gennaro - Picinisco	Picinisco	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	8	Pietravairano: Monte San Nicola - Teatro - Tempio	Pietravairano	E/T	M. Carcione - G. Coppola
G	12	Posta Fibreno - Fontechiari	Fontechiari	E	M. Carcione - A. Preziosi
D	15	Uomo Cervo	Castelnuovo al Volturno	E/T	R. Mazzone - A. Preziosi
G	19	Picinisco - Canneto	Settefrati	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	22	TAM: Eremo di San Venanzio	Raiano	E	P. Cianfarani - R. Mazzone
G	26	Miniere Borboniche	San Donato V.C.	E	M. Carcione - R. Mazzone

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

MARZO					
Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
D	1	Un viaggio nella storia di: Belmonte Castello	Belmonte C.	E	N. Cedrone - A. Vano
G	5	Fontechiari - Vicalvi	Vicalvi	E	M. Carcione - A. Preziosi
D	8	LINEA GUSTAV - Monte Camino	Rocca d'Evandro	E/T	G. Coppola - A. Vano
G	12	Cominium - Aquilonia 1 - Vicalvi - Colle Alto	Vicalvi	E	G. Coppola - A. Vano
D	15	Baia di Ieranto	Costiera amalfitana	E	N. Cedrone - G. Coppola
S	19	Canneto - Settefrati	Settefrati	E	N. Cedrone - R. Mazzone
D	22	Zompo lo Schioppo	Valle Roveto	E	N. Cedrone - R. Mazzone
G	26	Vicalvi - Iacovelli	Vicalvi	E	N. Cedrone - G. Coppola
S	28	ASSEMBLEA GENERALE SOCI	Sede		
D	29	Un viaggio nella storia di: Atina	Atina	E/T	N. Cedrone - A. Vano

APRILE					
Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	2	Settefrati - Gallinaro	Gallinaro	E	G. Coppola - R. Mazzone
G	9	Iacovelli - Roselli	Casalvieri	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	12	GIORNATA DEGLI ASPARAGI	Località da definire	E	N. Cedrone - R. Mazzone
G	16	Valle Iannanghera	P.N.A.L.M.	E	G. Coppola - R. Mazzone
D	19	Monte Morrone delle Rose	Mainarde	E	C. Iaconelli - R. Mazzone
G	23	Gallinaro - Settefrati	Settefrati	E	N. Cedrone - R. Mazzone
D	26	TAM: Monte Semprevisa	Monti Lepini	E	P. Cianfarani - R. Mazzone
G	30	Roselli - Casalvieri	Casalvieri	E	N. Cedrone - G. Coppola

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

MAGGIO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
D	3	Cascata delle Marmore e Ferentillo	Le Marmore	E/T	L. De Angelis - A. Morelli
G	7	Settefrati - Valle Fischia	Settefrati	E	N. Cedrone - C. Iaconelli
D	10	Un viaggio nella storia di: Arpino	Arpino	E/T	L. Fazio - F. Natalizia
G	14	Cominium - Aquilonia 2 - Colle Alto - Capodichina	Atina	E	G. Coppola - A. Vano
S	16	UMBRIA: Spoleto e Foresta di Pietralunga	Spoleto	E	G. Aquila - R. Mazzone
D	17	UMBRIA: Spoleto e Foresta di Pietralunga	Spoleto	E	G. Aquila - R. Mazzone
G	21	Casalvieri - Casalattico	Casalattico	E	N. Cedrone - G. Coppola
S	23	Monte Cacume: Giornata commemorativa con targa	Monti Lepini	E	N. Cedrone - L. Fazio
D	24	Monte Marrone	Mainarde	E	C. Iaconelli - R. Mazzone
G	28	Boiano - Sepino	Boiano	E/T	G. Coppola - A. Vano
D	31	Anello delle creste intersezionale CAI Cassino	P.N.A.L.M.	EE	R. Mazzone - P. Miele

GIUGNO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	4	Monte Godi	Gruppo Monte Godi	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	7	Monte Mattone intersezionale Coppo dell'Orso	P.N.A.L.M.	EE	M. Buschi - R. Mazzone
G	11	Valle Fischia - San Donato V.C.	San Donato V.C.	E	M. Carcione - G. Coppola
D	14	Un viaggio nella storia di: Alatri	Alatri	E/T	G. Coppola - A. Vano
G	18	Casalattico - Montattico	Montattico	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	21	Monte Bolza intersezionale CAI Cassino	Gran Sasso	EE	R. Mazzone - P. Miele
G	25	Lago Vivo	P.N.A.L.M.	E	R. Mazzone - A. Preziosi
D	28	LINEA GUSTAV - Inferno Trak - Sant'Elia F.R.	Sant'Elia F.R.	E	G. Coppola - A. Vano



email: leonediporto@leonediporto.it

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

LUGLIO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	2	San Donato V.C. - Maiolfe	San Donato V.C.	E	G. Coppola - A. Vano
D	5	Monte Morrone itersezezionale CAI Cassino	Montagne della Duchessa	E	R. Mazzone - P. Miele
G	9	Montattico - Monforte	Monforte	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	12	Un viaggio nella storia di: Anagni	Anagni	E/T	N. Cedrone - A. Vano
M L	15-20	Intersezionale: Val di Zoldo - Coppo dell'Orso	Val di Zoldo	EE	M. Buschi - R. Mazzone
G	16	Cominium - Aquilonia 3 - Capodichina - Sant'Elia F.R.	Sant'Elia F.R.	E	G. Coppola - A. Vano
D	19	CSG17: Santopadre - Ceprano	Ceprano	E	M. Carcione - N. Cedrone
G	23	Maiolfe - Alvito	Alvito	E	G. Coppola - A. Vano
D	26	TAM: San Benedetto in Perillis	San Benedetto in Perillis	E	P. Cianfarani - G. Coppola
G	30	Necropoli di Campo Consolino	Alfedena	E/T	G. Coppola - G. Di Carlo

AGOSTO

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
D	2	Monte Corvo	Gran Sasso	EE	R. Mazzone - A. Preziosi
G	6	Monforte - Serbatoio	Monforte	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	9	Un viaggio nella storia di: Villa Latina	Villa Latina	E/T	N. Cedrone - A. Vano
G	20	Alvito - Castello	Alvito	E	G. Coppola - A. Vano
D	23	LINEA GUSTAV - Sant'Angelo in Theodice	Sant'Angelo in Theodice	E	G. Coppola - A. Vano
G	27	Serbatoio - Monforte	Gruppo Monte Cairo	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	30	FESTA DELLA MONTAGNA	Località da Definire		N. Cedrone - R. Mazzone

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2026

SETTEMBRE

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	3	Monte della Rovere	Gruppo del Genzana	E	N. Cedrone - L. Fazio
S	5	Monti della Laga	Monti della Laga	EE	G. Aquila - C. Iaconelli
D	6	Monti della Laga	Monti della Laga	EE	G. Aquila - C. Iaconelli
G	10	Castello - Sant'Urbano	Alvito	E	G. Coppola - A. Vano
D	13	Un viaggio nella storia di: Ferentino	Ferentino	E/T	N. Cedrone - L. Fazio
G	17	Monte San Paolo	Colli a Volturno	E	G. Coppola - G. Di Carlo
D	20	Monte Sirente intersezionale Coppo dell'Orso	Velino - Sirente	EE	M. Buschi - R. Mazzone
G	24	Serbatoio - Belmonte C.	Belmonte C.	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	27	Monte Camicia	Gran Sasso	EE	R. Mazzone - A. Preziosi

OTTOBRE

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	1	Cominium - Aquilonia 4 - Sant'Elia F.R. - San Vittore	San Vittore nel Lazio	E	G. Coppola - A. Vano
D	4	Cima Serrone	P.N.A.L.M.	EE	R. Mazzone - A. Preziosi
G	8	Sant'Urbano - Pantano	Alvito	E	G. Coppola - A. Vano
D	11	Un viaggio nella storia di: Anagni	Anagni	E/T	N. Cedrone - A. Vano
G	15	Belmonte - Atina	Atina	E	R. Mazzone - A. Vano
D	18	TAM: Monte Forcella da Pescasseroli	P.N.A.L.M.	E	P. Cianfarani - R. Mazzone
G	22	Stele del Papa - Rifugio Bocca Pantano	Passo Godi	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	25	Faggeta di Val Cerbara	P.N.A.L.M.	E	G. Aquila - N. Cedrone
G	29	Pantano - Pescosolido	Pescosolido	E	M. Carcione - R. Mazzone

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2025

NOVEMBRE

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	5	Atina - Villa Latina	Villa Latina	E	N. Cedrone - A. Preziosi
D	8	Monte Viglio	Monti Cantari	T	L. Fazio - R. Mazzone
G	12	Rifugio la Vecchia	Velino - Sirente	E	C. Iaconelli - R. Mazzone
D	15	Verso Pietra Gentile	P.N.A.L.M.	E	R. Mazzone - A. Preziosi
G	19	Pescosolido - Campoli A.	Campoli Appennino	E	N. Cedrone - G. Coppola
S	21	ASSEMBLEA GENERALE SOCI	Sede		
D	22	Monte Cairo	Gruppo Monte Cairo	E	C. Iaconelli - R. Mazzone
G	26	Grotta di Sant'Angelo	Balsorano	E	N. Cedrone - G. Coppola
D	29	Monte Fammera	Monti Aurunci	E	M. Carcione - R. Mazzone

DICEMBRE

Data		TITOLO ESCURSIONE	Gruppo Montuoso / Località	Diff.	DIRETTORI ESCURSIONE
G	3	Villa Latina - San Giuseppe	Villa Latina	E	C. Iaconelli - R. Mazzone
D	6	Monte Forcellone	Mainarde	E/T	N. Cedrone - G. Coppola
G	10	Monte Obachelle	Monte Cairo	E	N. Cedrone - R. Mazzone
S	12	Pietrabbondante La 'Ndocciata	Agnone	E/T	R. Mazzone - A. Preziosi
D	13	PRANZO SOCIALE	Da Definire		R. Mazzone - A. Preziosi
G	17	San Giuseppe - San Biagio	San Biagio Saracinisco	E	N. Cedrone C. - Iaconelli
D	20	Visita agli scavi di Aquinum + escursione	Aquino	E/T	M. Carcione - G. Coppola
D	27	BRINDISI FINE ANNO	Località da definire	E	R. Mazzone - A. Preziosi


MATIS SPORT OUTDOOR
MATIS
SPORT OUTDOOR
MATIS
SPORT OUTDOOR
ORARIO DI APERTURA
GARMIN
FENIX 5 PLUS

C.A.I. Sezione di Gallinaro in Valle di Comino - Programma attività 2024

