

**N. 37 – Agosto 2025**

# **Il Ginepro**

*Il magazine della Sezione CAI Monterotondo*



*Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e che qualcosa cambi in noi (Italo Calvino)*

## IL GINEPRO È NOSTRO!

### PARTECIPA ANCHE TU!!



#### Proponi una Rubrica o un Articolo:

- ✓ Scegli temi legati all'ambiente e al nostro territorio;
- ✓ L'articolo non deve superare le 2 pagine, meglio se corredato di foto;
- ✓ Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato/corretto nella forma;
- ✓ L'articolo viene pubblicato se perviene entro il 20 del mese pari, oppure sarà pubblicato nel numero successivo. Inviarlo agli indirizzi in redazione.

#### HANNO COLLABORATO IN QUESTO NUMERO:

ALDO MANCINI  
ALESSANDRO IORI  
ANTONINO SORRENTINO  
FAUSTO BORSATO  
GUELFO ALESINI  
NADIA PROCESI  
PAOLO GENTILI  
ROMINA ORICCHIO

*In Redazione*

*Aldo (aldo2346@gmail.com)*

*Fausto (fausto.borsato@libero.it)*

*Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)*

*Per informazioni: [www.caimonterotondo.it](http://www.caimonterotondo.it) [info@caimonterotondo.it](mailto:info@caimonterotondo.it)*

# SOMMARIO

## 04 Editoriale

### Comunicazioni dalla Sezione

- 05 Assemblea Nazionale dei Delegati CAI 2025
- 08 Prevenire gli incidenti in montagna
- 10 Nuovi componenti della Commissione Regionale di Escursionismo Lazio (CRE)
- 11 Marmolada, tre anni dopo

### Impressione dei soci

- 12 Modifica Legge sulla Caccia e l'ISPRA
- 15 Presentazione del libro "I 2000 dell'Appennino"
- 16 Explora Soratte
- 20 Le Piante che incontriamo 7
- 24 CAI Monterotondo in Forra!
- 26 Avvicinamenti: Umbria: tra borghi silenti e miracoli enologici
- 30 Dal Valico di Sant'Elia al Monte Breccioso (1974 m)
- 32 Le parole del Camminare: Condivisione

### I Trekking CAI

- 33 Con le ali ai piedi - Ultima parte

### Pillole di CAI

- 37 Gli acronimi del CAI
- 39 Etica del CAI

### Oltre il CAI

- 41 Il Libro: L'Anno del Nevone
- 42 La Fotografia: Fotografare il momento decisivo
- 45 Zapping
- 46 Prossime Escursioni: Settembre e Ottobre 2025

Copertina: Escursione al Monte Terminillo (RI) 2.216 m.

Foto: *Paolo Gentili* 2025

Care socie e cari soci,

viviamo un tempo in cui le parole, e persino il diritto, non sembrano più avere peso. Il mondo perde ogni giorno un pezzo di umanità: guerre, violenze, indifferenza, parole vuote. Il frastuono delle immagini, delle paure e dei conflitti rischia di coprire ogni voce pacata. Intorno a noi la realtà è segnata da tensioni, sopraffazioni e da un senso diffuso di smarrimento e impotenza. Eppure, anche oggi, c'è un modo per non lasciarsi travolgere: **restare umani**.

Non è uno slogan, ma un cammino quotidiano. Restare umani significa conservare la capacità di ascoltare, di guardarsi intorno con rispetto, di condividere il passo con chi cammina accanto a noi, anche quando la salita si fa dura.

Chi frequenta la montagna conosce bene questa lezione. Sa che non esistono scorciatoie, che ogni passo è un atto di fiducia e che la fatica condivisa genera legami veri. In montagna ci si misura con i propri limiti, ma anche con la forza che nasce dal gruppo, dall'amicizia, dal rispetto per la natura. È un'esperienza che educa alla solidarietà, alla misura, al silenzio.

In un mondo che corre, la montagna ci insegna a fermarci. In un mondo che divide, ci invita a unire.

C'è anche un'antica massima latina, "*Natura sanat*" - *la Natura cura*, che oggi risuona più attuale che mai. La natura non solo guarisce il corpo e la mente, ma ricompone anche il nostro sguardo sul mondo. Camminare in un bosco, salire lungo un sentiero, osservare un tramonto in quota sono gesti semplici ma profondamente terapeutici: ci restituiscono equilibrio e ci ricordano che facciamo parte di qualcosa di più grande e armonioso di noi stessi.

La vita della nostra Sezione, nel suo cammino quotidiano, riflette questo stesso spirito, che è il senso più autentico dell'essere parte del Club Alpino Italiano: la montagna si conosce e si ama soprattutto vivendola, rispettandola, condividendola. Ogni escursione, ogni incontro, ogni passo condiviso diventa così un modo per coltivare il legame con la natura e con le persone che la amano, in una frequentazione attenta e rispettosa.

Forse non possiamo cambiare il mondo, ma possiamo continuare a camminare, a custodire la bellezza che ci circonda e a seminare gesti di cura e di rispetto. È così che, anche in tempi difficili, si mantiene viva la speranza: nel passo condiviso, nello sguardo attento, nella silenziosa meraviglia di chi ancora si sofferma a contemplare la montagna.

Excelsior!

Paolo Gentili



# Assemblea Nazionale dei Delegati CAI 2025

## Catania e l'Etna: tra paesaggi vulcanici e impegno associativo

Paolo Gentili



L'Assemblea Nazionale dei Delegati del Club Alpino Italiano, svoltasi a Catania il 24 e 25 maggio, ha rappresentato un momento di grande importanza per la vita del nostro sodalizio. Per la prima volta nella storia del CAI, l'assise si è tenuta in Sicilia, una scelta che ha voluto sottolineare il ruolo del Sud e delle sue straordinarie ricchezze ambientali e culturali nel futuro dell'associazione.

Con 705 voti disponibili, l'Assemblea ha riconfermato alla guida del CAI per il triennio 2025-2028 il Presidente Generale Antonio Montani. Nel corso dei lavori sono stati affrontati numerosi temi di rilievo per la governance e lo sviluppo dell'associazione: dalla Relazione annuale del Presidente alle prospettive di CAI Scuola, dal progetto Eagle Team, dedicato ai giovani e alla sicurezza in montagna, fino ai programmi legati alla tutela ambientale, alla transizione ecologica e al rafforzamento delle relazioni internazionali del sodalizio.

Grande attenzione è stata dedicata anche al tema dell'inclusione sociale attraverso la montagna, con la presentazione di nuove iniziative di Montagnaterapia, e alla promozione di una frequentazione consapevole e sostenibile dei territori montani e interni.

Un passaggio significativo ha riguardato inoltre la presentazione dei nuovi strumenti digitali per la gestione delle sezioni e la comunicazione tra i soci, in un'ottica di modernizzazione e trasparenza.



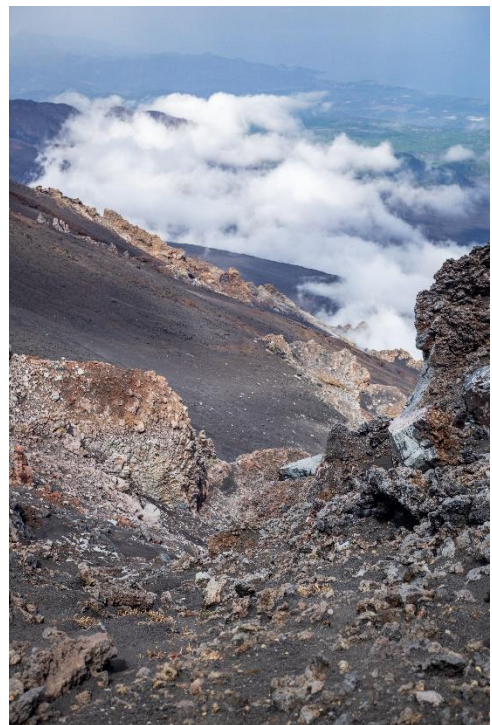
## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Tra i momenti più emozionanti dell'Assemblea, la nomina di Don Luigi Ciotti a Socio Onorario del



CAI, in riconoscimento del suo instancabile impegno civile e sociale, profondamente coerente con i valori fondanti dell'associazione. È stata anche l'occasione per la consegna del Riconoscimento Paolo Consiglio, che ogni anno premia imprese alpinistiche e culturali di particolare rilievo.

Poiché quest'anno l'Assemblea si è svolta ai piedi dell'Etna, era impossibile non approfittare dell'occasione per salire sul vulcano attivo più alto d'Europa. Due giorni prima dei lavori assembleari, Con Guelfo Alesini (Delegato nazionale) e Aldo Mancini (Presidente Regionale Lazio) ho raggiunto le pendici del cratere, vivendo un'esperienza intensa e memorabile.



Le condizioni meteorologiche non sono state delle più favorevoli: freddo pungente, pioggia e persino grandine hanno accompagnato buona parte della salita. Eppure, il paesaggio lavico e lunare, dominato da colate e distese di materiale piroclastico, ha regalato un'emozione profonda. Davanti a quella forza primordiale, che modella da millenni la terra e che solo pochi giorni dopo, il 2 giugno si sarebbe risvegliata con una nuova fase eruttiva, abbiamo percepito tutto il significato della parola energia.

Un'energia che, in qualche modo, richiama anche quella che anima il nostro sodalizio: la stessa spinta vitale che porta il CAI a rinnovarsi, a guardare avanti, a unire esperienze e passioni diverse in un unico cammino comune.

L'appuntamento è ora fissato per la prossima Assemblea Nazionale dei Delegati, che si terrà a Modena il 30 e 31 maggio 2026.

## COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE



# Prevenire gli incidenti in montagna:

consigli essenziali per un'escursione in  
sicurezza dal Vicepresidente Generale  
del CAI Giacomo Benedetti



**L**a stagione estiva 2025 si è rivelata particolarmente impegnativa in quota, con numerosi interventi del Soccorso Alpino per incidenti mortali, infortuni e smarrimenti. Come ha ricordato il Direttore del Soccorso Alpino valdostano, **Paolo Comune**, molti di questi episodi si sarebbero potuti evitare con una pianificazione più attenta e una maggiore consapevolezza dei propri limiti.

Per questo motivo, il Vicepresidente Generale del CAI, **Giacomo Benedetti**, ha diffuso attraverso il portale ufficiale *Lo Scarpone* una serie di grafiche e raccomandazioni pratiche per promuovere una **cultura della sicurezza**. Pianificare con cura il percorso e consultare il meteo, scegliere l'attrezzatura adeguata e verificare il proprio stato di forma, rispettare i tempi di marcia e informarsi sui rifugi e sui punti di appoggio lungo l'itinerario: sono accorgimenti semplici, ma fondamentali per evitare situazioni di rischio e garantire a sé stessi e agli altri un'esperienza serena e responsabile.

Durante la stagione estiva si aggiunge poi un ulteriore elemento di attenzione: **il rischio di disidratazione**. Le alte temperature e la fatica fisica possono provocare una rapida perdita di liquidi e sali minerali. È importante riconoscere i primi sintomi, come sete intensa, crampi, mal di testa o vertigini, e agire tempestivamente, fermandosi, reidratandosi e, se necessario, scendendo di quota o chiedendo aiuto.

Anche la **rete dei rifugi alpini** riveste un ruolo cruciale nella prevenzione: oltre a rappresentare luoghi di accoglienza e convivialità, sono veri punti di riferimento dove trovare supporto e informazioni utili in caso di difficoltà o di cambiamenti improvvisi del tempo. Come ricorda il CAI, il rifugio non è solo una struttura ricettiva, un albergo tra le vette, e il gestore non è solo un ristoratore. Si tratta di un presidio umano in alta quota, un ambiente sobrio, spartano, gestito nel rispetto dell'ambiente circostante e delle sue risorse, che conserva e trasmette i valori della montagna, la memoria dei luoghi e delle genti.

# COMUNICAZIONI DALLA SEZIONE

Il CAI rinnova così il suo invito alla prudenza, alla preparazione e al rispetto della montagna, ricordando che la sicurezza non limita la libertà dell'escursione, ma ne è la condizione essenziale.

Di seguito le slide con i consigli del CAI per la pianificazione in sicurezza.

## 1 INFORMARSI BENE SUL PERCORSO



- Studia la cartografia e consulta le relazioni escursionistiche aggiornate.
- Verifica la lunghezza, il dislivello, il tempo stimato e i tratti più impegnativi.
- Informati sulle condizioni del sentiero: è segnalato? È esposto? Richiede attrezzatura?
- Controlla il meteo, considerando anche l'evoluzione prevista nelle ore successive
- Informati su eventuali vie di fuga, punti d'appoggio (rifugi, bivacchi) e copertura telefonica

## 2 Valutare le proprie capacità



Valuta criticamente le tue capacità fisiche, mentali e tecniche prima di affrontare un'escursione in montagna

- Sei sufficientemente allenato?
- Ha senso intraprendere un percorso impegnativo?
- La propria paura della paura, la gestione dell'ansia, la capacità di mantenere la concentrazione, sono aspetti determinanti

## 3 NON ANDARE DA SOLI SE NON SI È ESPERTI

- La compagnia è una garanzia di sicurezza



- Chi ha poca esperienza dovrebbe sempre camminare con almeno un'altra persona, meglio se esperta
- Se proprio si va soli, lascia **SEMPRE** detto dove vai, l'orario previsto di rientro e comunica eventuali cambi di programma
- Usa strumenti come l'app GeoResQ o dispositivi di localizzazione per essere tracciabili

## 4 INDOSSARE CALZATURE E ABBIGLIAMENTO ADEGUATI



- Le scarpe devono essere robuste, con tomaia alta e suola scolpita
- Privilegiare scarponi idrorepellenti e con buona aderenza sulle diverse superfici
- Equipaggiarsi con indumenti a strati, in grado di mantenere la temperatura corporea
- Meglio evitare tessuti in cotone, che asciugano lentamente e disperdono più calore
- Porta sempre con te una giacca impermeabile

## Ratifica dei nuovi componenti della Commissione Regionale di Escursionismo Lazio (CRE)



Il 14 giugno 2025 si è costituito il nuovo collegio della Commissione Regionale di Escursionismo (CRE). La Commissione Regionale di Escursionismo è un organo tecnico del CAI che ha come obiettivo principale quello di avvicinare ogni socio alla conoscenza della montagna in sicurezza, promuovendo una frequentazione consapevole, rispettosa e formativa.

Le sue attività spaziano da un ampio programma di escursioni intersezionali, sia estive che invernali, a corsi di trekking, di escursionismo e di cartografia, di fotografia e soprattutto alla formazione di Accompagnatori qualificati e titolati.

Attraverso queste iniziative, la Commissione contribuisce a diffondere una cultura dell'escursionismo responsabile, valorizzando non solo la preparazione tecnica ma anche la conoscenza del territorio, la lettura dell'ambiente naturale e la consapevolezza dei rischi connessi alla pratica in montagna.

Un approccio che mira a far crescere nei soci la fiducia nelle proprie capacità, unita al rispetto delle regole e dei valori che da sempre contraddistinguono il Club Alpino Italiano.

# Marmolada, tre anni dopo

**Il CAI ricorda le vittime e rinnova il suo impegno per la tutela della montagna**

Il crollo del ghiacciaio della Marmolada del 3 luglio 2022, che causò la morte di undici escursionisti e il ferimento di altri otto, resta una ferita aperta per tutti coloro che amano la montagna.

Nel terzo anniversario di quella tragedia, il Club Alpino Italiano ricorda con commozione le vittime e ribadisce la volontà di mantenere alta l'attenzione sugli effetti della crisi climatica nei territori d'alta quota.

Come ha sottolineato **Mario Vaccarella**, componente aggiunto del Comitato Direttivo Centrale per le tematiche ambientali ed escursionistiche, gli eventi estremi che si stanno ripetendo in diverse località alpine, da San Vito di Cadore a Bardonecchia, impongono una riflessione profonda. Piogge torrenziali, ondate di calore e instabilità del terreno sono segnali evidenti di un cambiamento climatico in atto, che colpisce in modo particolare la montagna, ambiente fragile e delicato per sua natura.

Vaccarella ha ricordato come il Club Alpino Italiano, consapevole di questa realtà, stia orientando le proprie attività verso modelli sempre più sostenibili, promuovendo comportamenti responsabili tra i soci e tutti coloro che frequentano l'ambiente montano. Ridurre l'impatto ecologico, adottare buone pratiche e sensibilizzare i cittadini sono passi fondamentali per proteggere i luoghi che amiamo.

Nel corso dell'anno, saranno riproposte due iniziative di sensibilizzazione sui ghiacciai dell'Adamello e del Monte Rosa, realizzate in collaborazione con il Comitato Glaciologico Italiano, la Commissione Internazionale per la Protezione delle Alpi (CIPRA) e Legambiente. Questi incontri, rivolti al pubblico e agli appassionati, hanno l'obiettivo di far conoscere da vicino la realtà dei ghiacciai e accrescere la consapevolezza del loro rapido mutamento.

Mario Vaccarella, eletto lo scorso giugno componente aggiuntivo del Comitato Direttivo Centrale del CAI, ha alle spalle una lunga esperienza all'interno del Sodalizio. È stato Presidente di Sezione e regionale, Consigliere centrale e componente della Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano. Negli ultimi anni ha svolto il ruolo di delegato esterno al CDC per le tematiche ambientali e dei Parchi, portando avanti con impegno la difesa della montagna e del suo equilibrio naturale.



# Modifica Legge sulla Caccia e l'ISPRA

Fausto Borsato



# ISPRA

**È** stata presentata dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste una proposta di riforma della legge 157/92 sulla fauna selvatica (definita comunemente “Legge sulla caccia”), attualmente in vigore e che ha lo scopo di regolare “la protezione della fauna selvatica e l’attività venatoria”.

Attualmente i cacciatori in possesso dell’apposito tesserino, abilitati quindi alla caccia nel territorio, sono circa 500.000 in tutta Italia, distribuiti prevalentemente in Toscana, Lombardia, Lazio e meno in tutte le altre regioni. I cacciatori d’altra parte, assieme agli industriali del settore armi e munizioni, sono ben rappresentati in Parlamento e nelle apposite Commissioni parlamentari.

L’attuale legge sulla caccia e le sue applicazioni, spesso sancite da pronunciamenti giuridici, garantiscono di poter sparare al di fuori delle aree protette, solo in certi periodi dell’anno, solo di giorno e con molte altre necessarie e opportune limitazioni.

La nuova proposta invece allarga molto le possibilità di caccia, sia per quanto riguarda i periodi, le zone e le specie cacciabili.

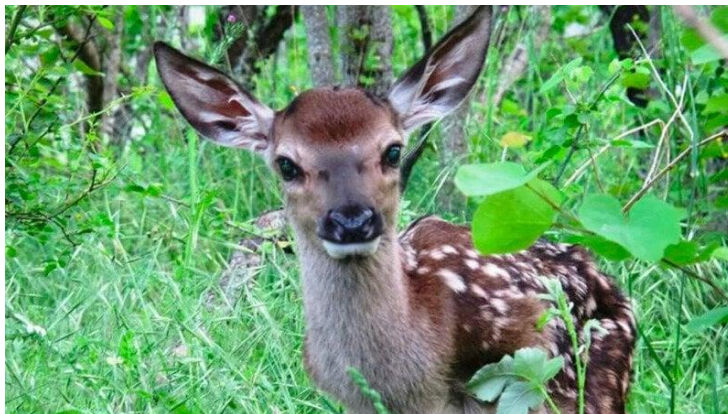
È ragionevole pensare che dopo 30 anni una legge che riguarda l’ambiente in generale, dati i cambiamenti in atto, possa avere necessità di un dimensionamento opportuno, ma secondo me, non dovrebbero essere messi in discussione alcuni principi che, d’altronde, sono compresi già nel nome stesso della legge (‘protezione’).

## IMPRESSIONI DEI SOCI

In questo momento, luglio 2025, la legge è giunta in Senato, ma senza la firma del Governo, diventando una legge di iniziativa parlamentare e aumentando così, molto probabilmente, i tempi di approvazione.

Non voglio però entrare nel merito dei singoli articoli, che potranno essere modificati, integrati o addirittura cancellati nel corso dell'iter parlamentare, ma cogliere l'occasione per conoscere quali sono i compiti assegnati all'Istituto dell'ISPRA, tanto invisio ai cacciatori e che dovrebbe mantenere le sue prerogative anche in questo caso, almeno finché, come da qualcuno proposto, non verrà modificato.

Molti sono gli Istituti, a livello sia centrale che periferico, creati per controllare, proteggere, legiferare, sulla protezione e gestione dell'ambiente o di particolari aspetti o settori dello stesso. Tra i molti abbiamo già parlato in queste pagine dell'ASVIS ("Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile"), ma citiamo la CIPRA ("Convenzione Internazionale per la Protezione della Alpi"), e, Istituto coinvolto dalla Legge sulla Caccia, l'ISPRA ("Istituto Superiore per la Protezione e Ricerca Ambientale").



È stato istituito con la legge 133/2008 di conversione, con modificazioni, del Decreto Legge 25 giugno 2008, n. 112.

La legge disciplina le modalità di esercizio dei compiti di vigilanza da parte del Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica e dispone, all'articolo 2, comma 1, che "L'Istituto svolge attività di ricerca, consulenza strategica, assistenza tecnico-scientifica, sperimentazione e controllo, conoscitiva, di monitoraggio e valutazione, nonché di informazione e formazione, anche post-universitaria, in materia ambientale, con riferimento alla tutela delle acque, alla difesa dell'ambiente atmosferico, del suolo, del sottosuolo, della biodiversità marina e terrestre e delle rispettive colture, nonché alla tutela della natura e della fauna omeoterma".

Per "fauna omeoterma" si intendono gli organismi che mantengono una temperatura corporea relativamente costante, specificatamente uccelli e mammiferi, oggetto appunto di caccia da parte degli umani.

In seguito, la legge n. 132 del 2016 ha istituito il "Sistema nazionale a rete per la protezione dell'ambiente" (SNPA) - composto da ISPRA e dalle agenzie regionali e delle province autonome per la protezione dell'ambiente (ARPA/APPA) - con il fine di assicurare omogeneità ed efficacia all'esercizio dell'azione conoscitiva e di controllo pubblico della qualità dell'ambiente a supporto delle politiche di sostenibilità ambientale e di prevenzione sanitaria a tutela della salute pubblica. In particolare, all'SNPA, tra le altre funzioni, sono attribuiti compiti di monitoraggio sullo stato dell'ambiente, sul consumo del suolo e sulle risorse ambientali, di controllo sulle fonti e sui fattori di inquinamento delle matrici ambientali, di ricerca e di supporto tecnico-scientifico.

Nel testo della legge sulla caccia, l'ISPRA è chiamato a dare il proprio parere tecnico scientifico, sul tipo di specie cacciabili, sui calendari venatori, sullo stato generale dell'ambiente. Nella proposta di modifica si suggerisce di eliminare il parere vincolante dell'Ispra, sostituendolo con un Comitato tecnico faunistico-venatorio, espressione ovviamente delle categorie interessate.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Ma l'ISPRA è composto, oltre che dal Presidente, da un Consiglio Scientifico di cui fanno parte professori universitari, ricercatori, tecnologi o esperti scelti tra eminenti studiosi anche stranieri,



di comprovata qualificazione scientifica nei settori di competenza dell'istituto. Il loro parere è quindi frutto non di interessi di lobby o di categorie venatorie, ma basato su studi e ricerche approfondite. Il solo fatto che si voglia svincolare l'attività venatoria da queste oggettive valutazioni, pone dei dubbi sulla volontà di operare per il bene dell'ambiente e non per meri interessi di parte.

L'iter legislativo non è ancora giunto al termine, ma ho

l'impressione che l'opinione pubblica venga minimamente informata o ignorata del tutto. Solo le associazioni ambientaliste hanno alzato la voce, ma domina ormai, nei loro confronti, da parte dei giornali e dei mezzi di informazione in genere, un fastidio e una 'conventio ad excludendum' che lascia la porta aperta a qualsiasi iniziativa contraria al benessere dell'ambiente.

È ormai evidente che sta cambiando l'aria per chi vuole difendere la natura e si impone di proteggerla.

D'altronde è vero, come si accennava sopra, che alcune specie animali, causa la protezione loro riservata, l'istituzione di zone in cui la caccia è vietata - Parchi e zone protette - e l'abbandono di molte aree fino a mezzo secolo fa coltivate intensamente, hanno provocato un aumento incessante del numero di capi allo stato libero (vedi cinghiali, cervi e, non ultimo, il lupo, favorito anche dalla presenza di tante prede). Il problema va certamente affrontato con razionalità e lungimiranza, senza lasciare alle categorie private il possibile intervento, o addirittura lasciando loro la possibilità di un guadagno. Non vorrei però che, andando a fare una escursione in zone selvagge o comunque poco frequentate, arrivassero nuvole di pallini sopra la testa o il divieto di prosecuzione per lasciare spazio alla battuta di caccia. È così lontano il momento in cui anche il camoscio sarà cacciato e presentato nei ristoranti come piatto alternativo al solito cervo o capriolo?

## Presentazione del libro

### “I 2000 dell’Appennino”

Paolo Gentili

Serata intensa e partecipata quella dell’8 maggio presso la sede del CAI Monterotondo, dove è stato presentato il volume “I 2000 dell’Appennino”, alla presenza di due degli autori, Giorgio Giua e Francesco Mancini, edito da Edizioni Il Lupo.

L’incontro, moderato da Carlo Coronati, editore e profondo conoscitore dell’Appennino, ha visto la presenza di numerosi soci e appassionati, attratti dal fascino di un’opera che racconta con competenza e passione le cime più alte della dorsale appenninica.

Dopo i saluti istituzionali di Aldo Mancini, Presidente del CAI Lazio, e miei, come Presidente della Sezione di Monterotondo, gli autori hanno accompagnato il pubblico in un viaggio ideale lungo tutto l’Appennino, da nord a sud, illustrando i 125 itinerari descritti nel volume, arricchito da oltre 170 fotografie e 65 tavole cartografiche.

Ne è emerso un racconto che unisce rigore escursionistico e amore per la montagna, con l’obiettivo di far scoprire, o riscoprire le terre alte della penisola, spesso meno note ma ricche di fascino, storia e biodiversità.



La presentazione si è presto trasformata in un dialogo aperto, in cui i soci hanno condiviso esperienze, curiosità e ricordi legati alle proprie salite appenniniche. L’atmosfera è rimasta quella di una grande famiglia di montagna: partecipata, calorosa e curiosa di conoscenza.

La serata si è conclusa con un momento conviviale, occasione per continuare a parlare di sentieri, vette e paesaggi, brindando allo spirito di amicizia e condivisione che da sempre contraddistingue la nostra Sezione.

Un ringraziamento speciale va agli autori, a Edizioni Il Lupo, a tutti i soci intervenuti e, in modo particolare, a Francesco Mancini, anima pulsante del Club 2000m, e come l’ho definito durante la serata “portatore sano di entusiasmo”, per aver reso questo incontro un momento di autentica passione per la montagna appenninica.

8 giugno 2025

## Explora Soratte

Natura, sport e cultura senza barriere

Paolo Gentili

Una giornata davvero speciale ha animato il Monte Soratte domenica 8 giugno 2025, con l'evento "Explora Soratte, Natura, Sport e Cultura Senza Barriere", organizzato dal CAI Monterotondo con il patrocinio del Comune di Sant'Oreste, dell'Associazione Bunker Soratte, della Riserva Naturale Monte Soratte e delle Cooperative sociali Il Tamburo, Folias e Il Pungiglione.

Oltre cento partecipanti hanno vissuto un'esperienza intensa e coinvolgente, dove la natura, la scoperta e l'inclusione si sono fuse in un'unica giornata di emozioni e condivisione. Dalla base della parete del Rock Cemetery, cuore pulsante dell'evento, si sono susseguiti momenti di sport, cultura e partecipazione collettiva, in un clima di entusiasmo e collaborazione.

L'arrampicata su roccia ha regalato ai giovani e agli adulti la possibilità di mettersi alla prova in sicurezza, grazie alla presenza degli istruttori del CAI e alla disponibilità di una falesia perfettamente attrezzata. Poco distante, il trenino diretto al Bunker del Soratte ha trasportato i partecipanti in un viaggio nella storia, offrendo una visita affascinante alle gallerie sotterranee, tra testimonianze della Seconda guerra mondiale e riflessioni sul passato.

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Monterotondo

**EXPLORA SORATTE**  
NATURA SPORT E CULTURA SENZA BARRIERE

**08 GIUGNO 2025 DALLE ORE 09:00**

**APPUNTAMENTO**  
PRESSO ROCK CIMITERY  
VIA GIOVANNI XXIII, SANT'ORESTE

**PROGRAMMA**

- Arrampicata per giovani dalle 09:00 alle 16:00
- Visita del Bunker in treno dalle 09:30
- Nordic Walking dalle 10:30 alle 12:00
- Pratiche Yoga dalle 14:00 alle 16:00
- Escursioni

Un programma ricco e diversificato che promette di soddisfare tutti i partecipanti!

**Stand Informativi:**  
Natura Avventura (Canyoning)  
AICAN (Canoa Canadese)

Per info e prenotazioni visita Bunker  
contattare Fabrizio Conti - 3286650714  
entro mercoledì 04 giugno - **posti limitati!**

Logos: CAI Monterotondo, BUNKER SORATTE, IL TAMBURO, FOLIAS COOPERATIVA SOCIALE, IL PUNGIGLIONE, RISERVA NATURALE MONTE SORATTE

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Non è mancato il contatto più diretto con la natura: la passeggiata lungo il sentiero delle Carbonaie, immersa nel bosco orientale del monte, ha permesso di scoprire la straordinaria biodiversità dell'area protetta e di assistere a una dimostrazione del Soccorso Alpino, sempre presente con professionalità e passione.



L'area informativa, allestita presso la falesia, ha completato il quadro dell'iniziativa con la partecipazione degli stand del Club Alpino Italiano di Monterotondo, della Riserva Naturale Monte Soratte con la referente dell'area, la dott.ssa Francesca Marini e il suo staff, delle associazioni AICAN e Natura Avventura, e del Soccorso Alpino Lazio.

Un incontro di realtà diverse, unite dal desiderio comune di rendere la montagna uno spazio aperto e accessibile a tutti.

“Explora Soratte” ha confermato ancora una volta quanto la montagna sappia unire e accogliere. È stato un evento che ha mostrato concretamente come lo sport, la cultura e la natura possano diventare strumenti di inclusione, di crescita e di consapevolezza.

La montagna è per tutti. E al Soratte lo abbiamo dimostrato, insieme.



## IMPRESSIONI DEI SOCI



## IMPRESSIONI DEI SOCI



## Le piante che incontriamo 7

Fausto Borsato

**P**rima di continuare nella descrizione di specie arboree che incontriamo nel nostro vagare riprendiamo alcuni concetti basilari che sono stati descritti in precedenza:

La **Nomenclatura binomiale** è una modalità, introdotta da Linneo (scienziato svedese del '700 che si dedicò soprattutto allo studio delle piante) che identifica una pianta, ma anche un animale o qualsiasi essere vivente, con due nomi: il primo riconosce un gruppo da alcuni caratteri comuni (Genere), il secondo identifica la specie come unica.

Il Genere va scritto con la prima lettera maiuscola, la specie va scritta tutta minuscola ed entrambi in carattere corsivo.

Questo modo di classificare gli elementi viventi fa capo alla disciplina chiamata "tassonomia" (dal greco taxis=ordinamento e nomos=regola).

Aggiungiamo due definizioni fondamentali in botanica, relative alle piante superiori. Esse possono appartenere al *clado* (lo traduciamo con 'gruppo') delle Gimnosperme o Angiosperme.

Le **Gimnosperme** hanno, tra le moltissime altre, la caratteristica di avere gli ovuli direttamente a contatto con l'ambiente esterno e senza strutture che lo avvolgano. L'etimologia del termine significa appunto "seme nudo". Questa categoria comprende, anzi si immedesima, con le Conifere.

Le **Angiosperme** invece hanno gli ovuli contenuti nell'ovario (l'etimologia significa appunto "seme nascosto") e il seme protetto all'interno del frutto.

Le Angiosperme possono essere oggetto di una ulteriore classificazione.

Quando il seme germoglia, da una parte sviluppa le radici e dalla parte opposta crescono una o due foglioline: i "cotiledoni".

Quando cresce un solo cotiledone la pianta viene definita "**monocotiledone**" e "**dicotiledone**" quando ne sviluppa due.

I Monocotiledoni sono prevalentemente piante erbacee. Tra le famiglie più numerose e note troviamo le Orchidee e le Poacee (= graminacee). Tra queste ultime troviamo i cereali, fondamentali per l'alimentazione umana, e quelle piante che sviluppano semi commestibili ma senza glutine, chiamati pseudocereali (amaranto, grano saraceno, quinoa).

I Dicotiledoni sono piante che hanno fusto erbaceo o legnoso e, in quest'ultimo caso, crescono sempre più di anno in anno. Le piante Angiosperme qui descritte sono tutte dicotiledoni.

Le piante per riprodursi hanno bisogno dell'apporto genetico di due cellule (gameti) che hanno in sé i cromosomi di genere maschile o femminile. In una pianta possono coesistere organi portatori delle cellule femminili (pistilli) e organi portatori delle cellule maschili (stami). In questo caso parliamo di piante "monoiche". Quando invece gli organi riproduttivi sono presenti in piante diverse parliamo di piante "dioiche". Quando ancora sullo stesso organo (fiore) della stessa pianta sono presenti gli organi riproduttivi sia maschili che femminili parliamo di piante "ermafrodite".

## Sanguinella, Corniolo, Biancospino, Prugnolo

Cerchiamo, con queste poche indicazioni, di riconoscere le piante che siamo soliti incontrare lungo i margini del bosco, sulle siepi che costeggiano le mulattiere o i sentieri che percorriamo prima di inoltrarci nel bosco di quercia e di latifoglie in genere. Le incontriamo in genere a quote non elevate e alcune formano siepi intricate e insuperabili, diventando in autunno delle muraglie di bacche frequentate da innumerevoli passeriformi.

### Sanguinella (*Cornus sanguinea*)

È tra le piante che si incontrano più frequentemente nelle siepi o lungo le sterrate. Il suo nome è dato dal colore del legno giovane e dalle foglie rosse in autunno. Ha un legno molto elastico ma duro, compatto e resistente tanto che da bambini la forcella costituita da due rami che divergevano veniva usata per costruire la struttura rigida di una fionda.



**foglie:** hanno 3-4 nervature longitudinali arcuate, sono provviste di picciolo, sono caduche e opposte sul ramo, diventano rosse in autunno;

**fiori:** si sviluppano dopo le foglie, sono ermafroditi con peduncolo, sono numerosi a formare ombrelle apicali color bianco crema particolarmente mellifere e quindi visitate da numerosi insetti impollinatori;

**frutti:** sono drupe nere dal sapore sgradevole e quindi non commestibili, anche se in passato venivano adoperate per marmellate in quanto ricche

di vitamina c;

**portamento:** ha la forma e l'altezza di un arbusto molto ramificato:

**habitat:** cresce fino a 1300 m s.l.m. e lo troviamo spesso ai margini dei coltivi, dove viene relegato per lasciare spazio a colture più redditizie.

### **Corniolo (*Cornus mas*)**

Il suo nome deriva dal suo legno, molto duro, quindi “maschio” = “mas”, ma la pianta è considerata ermafrodita, avendo negli stessi fiori organi riproduttivi maschili e femminili. Pianta che spesso ignoriamo o non identifichiamo immediatamente se non in autunno per la presenza dei frutti. È invece piuttosto presente nelle zone che precedono l’alta montagna e i boschi di latifoglie.

**foglie:** hanno un corto picciolo e brevi scanalature che si riuniscono all’apice;

**fiori:** compaiono prima delle foglie e sono tra le piante che li emettono prima, anche prima dell’Albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*). Sono però molto piccoli e meno appariscenti, anche se, osservati da vicino, sono complessi e bellissimi di un intenso color giallo;



**frutti:** sono i conosciuti cornioli, drupe di colore prima rosso intenso fino a colore violaceo a maturazione. Hanno un sapore molto aspro se non maturi ma diventano poi dolci e adatti anche per gustose confetture;

**portamento:** ha la forma di un arbusto alto circa 6 metri, con fusto eretto, spesso contorto, molto ramificato in alto. Caratteristica è la tipica fioritura gialla che compare prima delle foglie;

**habitat:** cresce bene su terreno calcareo, ai margini del bosco di latifoglie e nelle radure in piccoli gruppi.

### **Biancospino (*Crataegus monogyna*)**



Chiamato anche Azaruolo selvatico, è un arbusto o piccolo albero che è presente in tutte le nostre siepi e numerosi sul limitare dei boschi. È caratteristico per i suoi rami intrecciati e ricchi di spine. La pianta perde le foglie in autunno. Molto presente nella penisola, è addirittura protetta in parte in Veneto e del tutto in Trentino-Alto Adige.

**foglie:** sono portate da un picciolo scanalato e sono alterne sul ramo. Hanno margine dentato con 3-7 lobi profondi.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

**fiori:** compaiono numerosissimi in primavera, di colore bianco e spiccano nella macchia;

**frutti:** sono dei piccoli pomi, numerosi, di color rosso, con un lungo picciolo. Non sono da confondere con il frutto della *Pyracantha* (*Pyracantha coccinea*) detta in italiano Agazzino di color arancione o giallo;

**portamento:** la pianta è arbustiva e cespugliosa ma può diventare un piccolo albero alto fino a una decina di metri. È molto longevo e può vivere fino a 500 anni;

**habitat:** lo troviamo dal mare fino a 1600 metri di quota, soprattutto su terreni calcarei, lungo le siepi, ai margini del bosco e nella macchia.



### Prugnolo (*Prunus spinosa*)

Costituisce intricate formazioni lungo i bordi dei sentieri o sulle scarpate. La macchia spinosa diventa così impenetrabile da diventare un ottimo riparo per passeriformi che vi nidificano e per altre piante che vi trovano protezione. Le spine, molto numerose, sono rami laterali trasformati.

**foglie:** hanno il picciolo piuttosto corto e compaiono dopo i fiori. Hanno il margine dentato;

**fiori:** la fioritura avviene a febbraio-aprile e i fiori sbocciano prima delle foglie. Hanno 5 petali bianchi di forma leggermente ovale. Sono ermafroditi (nello stesso fiore sono presenti i gameti maschili e femminili). Sono solitari ma molto ravvicinati;

**frutti:** sono delle drupe bluastre, asperre inizialmente e dolci a maturazione, con le prime gelate;

**portamento:** la pianta ha un aspetto arbustivo, cespuglioso, ma può diventare un piccolo albero che può raggiungere 3 metri di altezza;

**habitat:** avendo la possibilità di emettere moltissime radici, attecchisce facilmente nei terreni incolti o abbandonati, è una pianta pioniera che germoglia anche su terreni poveri o sassosi.



# CAI Monterotondo in Forra!

## Un sabato di emozioni e avventura a Costa Ariola

**Antonino Sorrentino**



**S**abato 19 luglio il CAI di Monterotondo ha vissuto una giornata davvero speciale: un gruppo numeroso e affiatato si è avventurato nella suggestiva Forra di Costa Ariola, tra le verdi pareti rocciose dei Monti Sabini, non lontano dal borgo di Roccantica (RI).

La giornata era perfetta per un'attività fuori dal comune: un'uscita di canyoning in uno scenario spettacolare, con pareti di roccia modellate dal tempo, cascate asciutte, tratti stretti e profondi, e calate su corda da togliere il fiato, la più alta da ben 18 metri!

È stata infatti la prima uscita con il gruppo CAI per alcuni nuovi iscritti, che hanno subito avuto modo di mettersi alla prova e vivere in prima persona lo spirito di condivisione, avventura e sicurezza che contraddistingue le nostre attività. L'entusiasmo era palpabile, e l'energia positiva ha accompagnato ogni passo, ogni calata e ogni risata lungo il percorso.

Dopo un briefing iniziale per familiarizzare con l'ambiente e l'attrezzatura, il gruppo ha

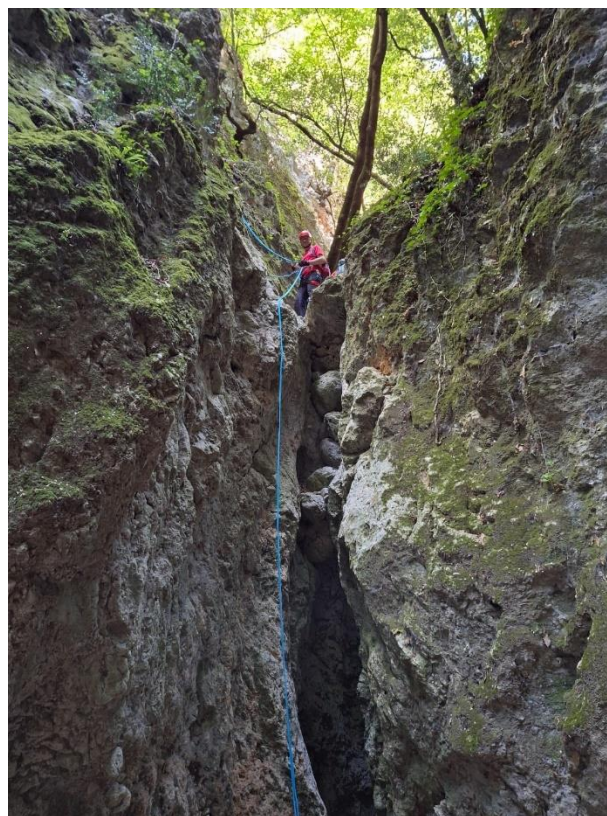
iniziato a scendere nella forra affrontando via via le varie calate, sempre supportati dall'esperienza e dalla pazienza degli accompagnatori. Un mix perfetto di adrenalina, concentrazione e divertimento immersi in una natura sorprendente, tra lecci, corbezzoli e il sole che filtrava tra le foglie in cima alle gole.

Le foto parlano da sole: sorrisi, corde, caschi colorati, pareti verticali e panorami mozzafiato! È stata un'esperienza intensa e coinvolgente, ma sempre gestita con attenzione e professionalità.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Un enorme grazie va ai nostri accompagnatori Guelfo Alesini, Roberto Simei e Walter Cacciatori, che con competenza e passione hanno guidato il gruppo passo dopo passo. E un ringraziamento speciale anche al presidente Paolo Gentili, sempre presente e attento, che ha reso possibile questa splendida giornata.

Un'escursione perfetta per avvicinarsi al mondo del canyoning, ma anche per rafforzare lo spirito di gruppo e vivere insieme la montagna in modo attivo e consapevole!



# AVVICINAMENTI

## Alla scoperta dei Vini delle Terre Alte

Romina Oricchio

*Questa rubrica nasce con l'intento di condurre il lettore ad intraprendere un viaggio tra le regioni italiane coniugando il piacere di "camminare" tra i vigneti di montagna e la "sete" di conoscenza. Scopriremo insieme il binomio montagna-viticultura, percorreremo il territorio italiano lungo quella immaginaria linea di confine che costringe l'essere umano a deporre il suo aratro e lasciar spazio alla natura incontaminata, laddove l'opera dell'uomo non è più in grado di modellare il paesaggio e le vette dominano incontrastate, custodi e guardiani dell'integrità del paesaggio.*

## Umbria: tra borghi silenti e miracoli enologici

Quando passeggiamo tra i filari di un vigneto, o degustiamo un calice di vino, non è sempre immediato pensare al lavoro svolto dal viticoltore e a tutte le minacce che deve contrastare per far sì che il vigneto cresca rigoglioso, porti ottimi grappoli, che, giunti a maturazione, siano in grado di produrre un mosto di qualità dal quale si ottiene il vino che stiamo bevendo.

Il momento della vendemmia è sempre decisivo per la tipologia di vino che si vuole ottenere, in base al rapporto zuccheri/acidi, alla concentrazione polifenolica e quella aromatica, oltre che alla sanità dell'uva. Quest'ultimo aspetto è molto importante per la qualità del vino ottenuto.

Il viticoltore deve stare attento, soprattutto in fase di maturazione del frutto, alla formazione di funghi e muffe sui grappoli che di solito costituiscono una minaccia per il raccolto ma, in alcuni casi e, per particolari condizioni pedoclimatiche, possono diventare un vero e proprio miracolo della natura.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

La **Botrytis Cinerea**, un fungo necrotrofo e polifago, grazie alla capacità di conservarsi sui residui vegetali in decomposizione, è quasi costantemente presente nei vigneti. Il suo colore ricorda il grigio della cenere. Questa muffa trova terreno fertile in luoghi molto umidi. Il suo attacco fa marcire e cadere i grappoli. Questo evento è una vera e propria disgrazia per il viticoltore che, per una disattenzione vede svanire il lavoro di un anno.

In alcune aree geografiche, però, la presenza della Botrytis Cinerea diventa un vero e proprio miracolo e benedizione per il vignaiolo che viene attaccato da questo fungo. Il giusto equilibrio tra pioggia, umidità, caldo e ventilazione può creare un mix perfetto per la sua diffusione che, da muffa grigia, diventa **muffa nobile**.

Le sole condizioni climatiche non bastano per ottenere la cosiddetta muffa nobile; un buon supporto è dato anche dalla presenza di specifiche varietà di uva, con acini dalla buccia spessa e consistente. Mediante l'azione del fungo patogeno, infatti, la buccia degli acini diventa più porosa permettendo all'acqua



presente di evaporare dal frutto. Questo meccanismo permette di aumentare la concentrazione di zuccheri negli acini, di cui a sua volta il fungo si nutre, favorendo così un maggior contenuto di sostanze aromatiche.

E così la muffa grigia dell'uva, da cattiva si trasforma in muffa buona, nobile appunto, e se ne ottengono dei **vini unici e rari, detti "bottrizzati" o "muffati"**, dalle proprietà organolettiche di straordinaria qualità e aromi più fruttati e floreali.

Tra i più pregiati vini bottrizzati al mondo troviamo:

- il **Sautern**, un vino francese prodotto nella regione di Bordeaux da uve Semillon, Sauvignon blanc e Muscadet
- i **Trockenbeerenauslese** austriaci e tedeschi prodotti da uve Riesling e Gewürztraminer
- il **Tockaji** ungherese prodotto da Furmint, Hárslevelü e Muscat à petit grains.

Anche in Italia abbiamo una zona geografica le cui condizioni pedoclimatiche favoriscono la formazione della Botrytis Cinerea, permettendo ai viticoltori che ne vengono colpiti, di produrre quello che può essere definito "**l'Oro di Orvieto**".

Il territorio di Orvieto ha da sempre avuto uno stretto legame con il vino. La coltivazione della vite e la produzione di vino, risalgono all'epoca etrusca come attesta il nome stesso della città, chiamata all'epoca Velzna, termine che si associa a quello di vina, "vigneto".

La prima presenza della muffa nobile è certificata dal professor Giovanni Garavini, ispettore generale del Ministero dell'Agricoltura e delle Foreste nel 1931.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

La creazione del bacino artificiale del Lago di Corbara cambia completamente il microclima della zona e l'intuizione di Claudio Barbi, di vinificare separatamente quei grappoli attaccati dalla Botrytis Cinerea, come aveva visto fare a Sautern, genera la consapevolezza che l'Orvietano è terreno idoneo per la produzione di questa tipologia di vino straordinario, come dimostrato nel 1981 con la prima bottiglia di "Pourriture Noble" prodotta da Decugnano dei Barbi.

Negli ultimi anni la produzione di questo tipo di vino si è affermata sempre più e sono numerose le aziende che lo commercializzano con stili e filosofie differenti: c'è chi utilizza solo le uve tradizionali, Grechetto e Trebbiano, e chi quelle internazionali più adatte a tale tipo di vinificazione, come Sauvignon blanc, Sémillon, Traminer e altre ancora.

Il disciplinare di produzione dell'Orvieto, l'unico in Italia, prevede una tipologia Muffa Nobile con Trebbiano toscano (o Procanico, come è chiamato localmente) e Grechetto per almeno il 60%. Possono concorrere altri vitigni a bacca bianca fino a un massimo del 40%.

Queste colline incastonate tra il Lago di Corbara e il lago di Bolsena, attraversate dal Fiume Tevere e protette dai Monti Amerini, sono anche il territorio dove si sviluppa un trekking che attraversa



luoghi incontaminati e borghi medievali ancora intatti. Il **Cammino dei Borghi Silenti**, un percorso ad anello suddiviso in 5 tappe, lungo circa 90 km, che attraversa strade sterrate, sentieri di montagna e alcuni brevi tratti di strade asfaltate secondarie, dipanandosi lungo le pendici dei Monti Amerini dell'Umbria sud occidentale.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

La catena montuosa subappenninica del versante tirrenico, si estende dalla città di Narni a Civitella del Lago, frazione del comune di Baschi, in provincia di Terni, tra il fiume Nera a sud e il Tevere a nord. Le cime dei monti sono per lo più arrotondate e coperte di prati, l'elevazione massima è il monte Croce di Serra a quota 996 metri s.l.m. da cui la vista spazia su gran parte dell'Italia centrale, dalla Tuscia alla Toscana meridionale a occidente, fino all'intera Umbria, ai monti Sibillini, il Gran Sasso e al Terminillo a oriente.

Il cammino si contraddistingue per il fascino del silenzio, che dai boschi di lecci e castagni, fino alle mura antiche dei piccoli paesi, sembra abbracciare e comprendere ogni cosa. Il camminatore che saprà ascoltare il silenzio che lo circonda, sarà in grado di effettuare un viaggio fuori dal tempo e dallo spazio, come in una sorta di macchina del tempo.

I borghi attraversati sono 13, tutti tipicamente umbri e dalle caratteristiche medievali, con storie che affondano ben prima dell'anno mille.

Dal caratteristico borgo di Tenaglie, il cammino sfiora il castello del Poggio Vecchio risalente al VII secolo.

Dopo aver attraversato il paese di Guardea si sale verso il crinale dei monti Amerini per poi riscendere nell'affascinante e fiabesco abitato di Santa Restituta.

Il cammino vira decisamente a nord attraversando Toscolano, Melezzole e poi ancora Morruzze, Morre, Collelungo, Acqualoreto, per scendere all'eremo della Pasquarella, accanto alle affascinanti gole del Forello scavate dalle acque del fiume Tevere.

Si sale poi verso Scoppieto e Civitella del Lago, una terrazza mozzafiato sul bacino di Corbara, il monte Peglia e le colline di Orvieto. Tornati sul versante occidentale del percorso, si scende verso Cerreto e l'abitato di Baschi, con il suo caratteristico centro storico ancora intatto.

Si risale poi, quasi a conclusione del cammino verso Montecchio, dopo aver attraversato la necropoli umbro-etrusca di San Lorenzo.

Il cammino si conclude tornando a Tenaglie non prima di aver goduto della vista di palazzo Ancajani, storica residenza dei signori che dominavano i luoghi anticamente.

Camminare lungo i sentieri di questi borghi e godere della pace e serenità trasmessi da questi luoghi appaga sicuramente l'animo e rigenera il corpo. Se si sceglie di intraprendere questo trekking nei mesi di ottobre o novembre, l'atmosfera sarà ancora più suggestiva. Nell'Orvietano infatti l'autunno è nebbioso, e da un momento all'altro ci si trova immersi in un mare di nubi che attutisce ogni cosa. Spuntano come isole le sommità delle colline, da cui si scorge il cielo terso e luminoso. L'umidità della notte e le nebbie mattutine si dissolvono con il tepore del sole che lentamente scalda la giornata.

Lungo il circuito di trekking si incontrano alcune aziende vinicole che saranno ben liete di proporre una degustazione a coloro che lo desiderano. Sarà un'ottima occasione per degustare l'Oro di Orvieto, il vino bottrizzato unico nel suo genere dalle sensazioni gustative dolci e fresche, aromatiche, fruttate e minerali, avvolgenti, vellutate, eleganti, di straordinaria e incomparabile finezza.

# Dal Valico di Sant'Elia al Monte Breccioso (1974 m)

Alessandro Iori e Guelfo Alesini

6 luglio 2025 - Collelongo (AQ)

L'appuntamento è nella piazza centrale di Collelongo, nella verde Vallelonga, per il ritrovo del gruppo, i saluti e il caffè. Si riparte poi in auto fino al Valico di Sant'Elia (1574 m), punto di inizio della nostra escursione.

Da qui si percorre la magnifica cresta della **Serra Lunga**, che si affaccia a nord-est sulla piana del Fucino, con sullo sfondo il Monte Velino, la Serra di Celano e la catena del Monte Sirente, mentre più lontano si scorgono il Gran Sasso e la Majella.

Sul versante opposto si stagliano le imponenti sagome di **Pizzo Deta** e delle altre cime dei Monti Ernici, fino alla inconfondibile vetta del Monte Viglio con il suo caratteristico "Gendarme".

È una splendida giornata, accompagnata da una piacevole brezza che ci fa dimenticare l'afa che in questi giorni opprime Monterotondo e Roma.

Siamo in **diciotto**, di tutte le età dai 13 agli 80 anni, e procediamo a buon passo lungo la cresta, godendo di panorami mozzafiato. Di tanto in tanto ci fermiamo per osservare e commentare, con gli interventi di più partecipanti, gli aspetti naturalistici e storici dei territori della sottostante Marsica.

Dall'alto riconosciamo Collelongo, Trasacco e l'ampia distesa coltivata della **Piana del Fucino**, con i campi perfettamente squadrati. Si distingue anche la **valle di Amplero**, dove sono stati rinvenuti importanti reperti archeologici risalenti all'epoca dell'insediamento dei bellicosi Marsi, in un periodo di pace con Roma. Di straordinaria bellezza è il celebre "letto d'osso", oggi custodito al Museo Nazionale di Chieti.

Lasciamo per un tratto la parte sommitale della cresta e ci immergiamo in una splendida **faggeta**, che ci accoglie con il suo fresco e l'inconfondibile profumo del bosco. Una breve deviazione ci porta a un **cippo di calcare** posto al confine dei comuni di Collelongo, Villavallelonga e San Vincenzo Valle Roveto. Di fronte a noi si apre ora la lunga dorsale che culmina nel Monte Breccioso, meta della giornata.

## IMPRESSIONI DEI SOCI

Oltrepassata una croce posta in ricordo della guardia forestale **Fusarelli**, vittima di una valanga durante un intervento di soccorso nel 2008, giungiamo a una sella dove inizia la salita finale: un breve ma ripido tratto su pietraia, comunque privo di esposizioni.

Dopo alcuni saliscendi, raggiungiamo finalmente la **vetta del Monte Breccioso (1974 m)**. Da lassù si apre lo spettacolare panorama sulla **Valle Roveto**, con il fiume Liri che la attraversa; più in basso si distinguono chiaramente **Balsorano** e, in lontananza, la città di **Sora**.

È il momento tanto atteso della sosta per il pranzo e della consueta **foto di vetta**.

La discesa avviene sullo stesso percorso, per gustare ancora una volta, ma in senso inverso, la bellezza integra della Serra Lunga, fino al Valico di Sant'Elia, dove ci attendono le auto.

Prima di rientrare, un'ultima sosta al bar a Collelungo per gustare meritatamente birra e patatine o un buon caffè tra la soddisfazione generale per la bella giornata, trascorsa in amicizia, rispettando i tempi e le necessità di tutti. Alla prossima!



## Le Parole del Camminare

*Parole e pensieri in libertà,  
evocati da un'escursione.*

***“quando siete felici, fateci caso”***  
*Titolo di un libro di Kurt Vonnegut*

Quando penso al Camminare mi vengono in mente tante sensazioni, pensieri, riflessioni: insomma tante Parole ...

*Se vi piace l'idea delle Parole,  
mandate alla Redazione i vostri  
contributi e saranno selezionati per  
la pubblicazione*

### **Condivisione:**

*La condivisione è l'atto di spartire o avere in comune qualcosa con altri, sia in senso concreto (come un bene o una risorsa) sia in senso figurato (come un'opinione, un'esperienza, un'emozione o una conoscenza). Il concetto implica l'uso congiunto, la divisione, la distribuzione e la partecipazione attiva.*

***"la felicità è la sola cosa che si raddoppia quando la si condivide"***

(Albert Schweitzer Premio Nobel per la Pace 1952)

Albert Schweitzer

## CON LE ALI AI PIEDI: ULTIMA PARTE

**Nadia Procesi**

In questo articolo vorrei raccontare l'ultima parte di questo travagliato cammino. La data fissata era il 27 febbraio 2022; secondo la mia solita routine, prenoto prima i B&B, e, con tutte le tappe pianificate non resta che prendere il treno per arrivare a Campobasso. Lì si intravede uno dei primi imprevisti: comincia a nevicare, e per di più non si capisce bene se ci sia un bus che ci porti a Ripalimosani, da dove avremmo dovuto iniziare le tappe seguenti. Il freddo pungente iniziava a farsi sentire, e nella stazione non c'era un posto chiuso dove poter ripararsi: tutto ciò aumentava il mio senso di confusione, chiedendomi più volte cosa avremmo potuto fare.



Finalmente, dopo circa un'ora, arriva il bus e giungiamo alla meta iniziale verso le otto di sera; la questione che mi premeva maggiormente in quel momento era il fatto che non smetteva di nevicare, nonostante i 650 metri di altitudine, ma decisi di andare a dormire aspettando l'indomani per valutare la situazione.

La mattina seguente, uscendo dal B&B, ci accolgono ben 30 cm di neve, e un paesaggio completamente imbiancato: il paese stesso sembrava un piccolo presepe, con le case in mattoni del centro storico dai tetti rilucenti.

Non era presente anima viva in giro, e, nel valutare cosa fare, decidiamo di chiamare le strutture dove avremmo dovuto pernottare per raccogliere qualche informazione; ci comunicano quindi che è tutto bloccato a causa della neve e del maltempo, in quanto anche nei prossimi giorni il meteo sembra promettere nulla di buono.

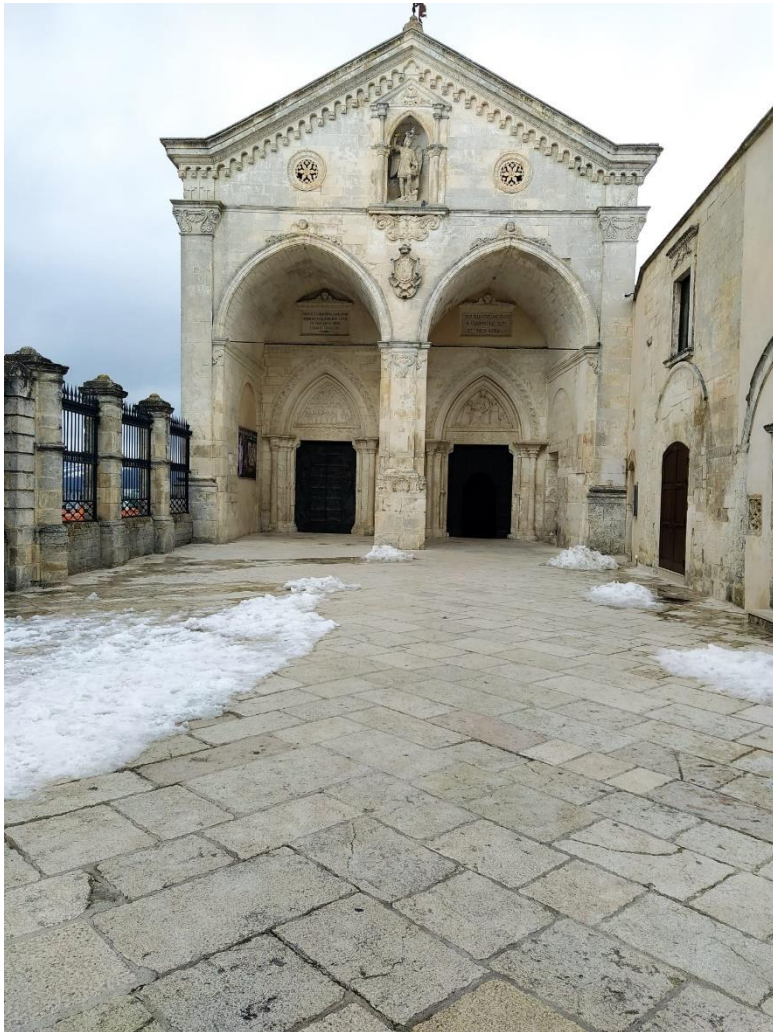
Tentiamo di farci venire in mente qualche idea per non tornare a Roma, proseguiamo verso Campobasso con un percorso di circa 9 km da poter fare a piedi, poiché la strada provinciale che era ancora praticabile.

## TREKKING

Mentre camminiamo, balena il pensiero di poter trovare un mezzo che ci possa portare a San Severo, sperando che essendo in territorio pugliese e quindi a quote molto più basse, si possa evitare la neve.

Saltiamo dunque cinque tappe e proseguiamo per i chilometri rimasti fino a Monte Sant'Angelo; contattiamo la proprietaria del B&B dove dovremmo soggiornare, chiedendole se fosse disponibile per poterci venire a prendere alla stazione. Ci mettiamo d'accordo per i vari spostamenti, dormendo due giorni nella sua pensione.

Il giorno seguente percorriamo la tappa da Torremaggiore a Santa Maria Di Stignano: sono circa 30 km di strada, principalmente asfaltata, il cui vantaggio è il poco dislivello presente.



Poco prima di arrivare al santuario, lasciamo la strada, procedendo per un tratto di sentiero, dove troviamo un po' di neve.

Arrivati nel nuovo B&B, la proprietaria prepara la cena, e nel mentre noi ci informiamo sul meteo su internet: il giorno dopo avrebbe nevicato in zona, anche a quote molto basse; chiediamo informazioni alla signora, che ci rassicura dicendo che lì sono anni che ormai non nevicava. Inutile dire che si trattava delle immancabili "ultime parole famose": la mattina dopo infatti stava nevicando. Decidiamo di partire lo stesso, non facendo le varanti dei sentieri ma seguendo la strada, e riusciamo ad arrivare a San Marco in Lamis, anche grazie al fatto che dopo esserci messi in cammino è passato lo spazzaneve, sgomberando le strade provinciali.

Una volta lasciato il paese, visitiamo il santuario di San Matteo, la cui costruzione ricorda una fortezza

medievale; è uno dei più antichi arroccati nella zona del Gargano, immerso nel verde. Al suo interno è conservata un'importante reliquia, il molare di San Matteo, secondo la tradizione. Esplorandolo si torna indietro nel tempo: superando le pareti esterne ancora dipinte di bianco, si bussa al pesante portone a cui risponde un frate, dando l'impressione di essere un pellegrino pieno di speranza dei secoli trascorsi, che aspetta di poter ammirare le meraviglie che si celano all'interno; l'ampio chiostro, dove sembra quasi di poter sentire ancora i passi sommessi e i sussurri, vedere le ombre con i polverosi tomi in mano, delle persone che vi hanno abitato un tempo, accoglie i viandanti; le candele illuminano la chiesa, riflettendo la luce tremolante sugli affreschi e sulle ampie arcate, a ricordare gli echi lontani di canti e preghiere del passato.

## TREKKING

La tappa, tuttavia, non è ancora finita, dobbiamo infatti arrivare a San Giovanni Rotondo, naturalmente percorrendo il cammino sulla strada, evitando varianti a causa del freddo e della neve, per cui affrettiamo il passo.

Il gelo si fa sentire nonostante abbia dovuto mettere tutto quello che portavo nello zaino, tra cui pantaloni antipioggia.

Una volta arrivati, visitiamo tutto il complesso, finora era rimasto a me sconosciuto, non avendo mai avuto occasione di visitarlo, ma tuttavia famoso in tutto il mondo per la figura di San Pio da Pietrelcina.

Rimane un'ultima tappa da percorrere, anche se si potrebbe camminare da monte Sant'Angelo a Manfredonia: mi piace definire questo tratto "la finesterre italiana", che, come il famoso cammino di Santiago di Compostela, arriva fino al mare.

Il primo tratto è su strada e, arrivati ad un bivio, dovevamo decidere se fare un sentiero o continuare sulla provinciale; alla fine, optiamo per il sentiero, poiché essendo rimasta poca neve era più facilmente percorribile. Inizialmente è presente una salita, ma una volta usciti dalla vegetazione si vede il mare.

Proseguiamo lungo la cresta, arrivando finalmente alla sognata e agognata meta di Monte Sant'Angelo: arriviamo al B&B, lasciamo lo zaino, per poi visitare la basilica di San Michele. La struttura, fondata nel 493 d.C., è un Patrimonio UNESCO dal 2011 e costituisce uno dei principali centri di devozione a San Michele in tutta Europa; il santuario simbolo dell'arte longobarda, è composto da due livelli, uno superiore e uno inferiore: il primo comprende il portale romanico e il campanile, chiamato anche torre angioina, in quanto fu eretto da Carlo D'Angiò. Il secondo livello, comprende la grotta, il museo devozionale e le cripte; vi si accede da una scalinata, e la cavità ospita la statua di San Michele Arcangelo; in questo punto ritiro quindi il testimonium.

Nonostante il freddo e le peripezie patite, percepisco una strana atmosfera di pace e serenità; anche questo luogo sacro è stato molto suggestivo e solenne: le pietre secolari cristallizzavano il passato ed il presente, sospendendo il tempo stesso.

La mattina seguente ci rimettiamo in marcia, arrivando al mare e visitando l'ultimo sito del viaggio, Santa Maria di Siponto; da quel punto, il bus ci riporta a Foggia, per poi prendere il treno per Roma il giorno dopo e tornare a casa.

Riflettendo su questo cammino a distanza di tempo, e rivivendo tutta l'esperienza durante la stesura di questo articolo, convengo che sia stato il più difficile che abbia mai fatto; nonostante la sfortuna e le fatiche, mi ha insegnato molto e regalato tante emozioni. Il territorio stesso era decisamente vasto e vario, di sicuro non ci può annoiare.

L'unico rammarico sono le mancate tappe, in quanto non ho avuto nuovamente l'occasione di poterle percorrere; mi è tuttavia capitato di passare per quei sentieri con la macchina, ma non c'è proprio paragone rispetto a viverle facendo trekking.

Per me camminare significa anche questo: provare emozioni, immergerti nei luoghi che si attraversano, assaporare nel pieno l'esperienza.

Le sfortune, invece, mi hanno insegnato che nonostante il continuo pianificare e progettare per rendere il più funzionale il percorso, ci possono essere comunque molti imprevisti, ma anche questo fa parte della vita.

Ringrazio ancora una volta le persone che ho incontrato lungo il cammino e quelle che mi hanno accompagnato.

Aldo Mancini



## GLI ACRONIMI DEL CAI

*Frequentemente, all'interno del CAI, nelle comunicazioni fra i Soci che rivestono cariche istituzionali o tecniche ed anche nella stampa ufficiale, si usano sigle incomprensibili ai semplici Soci.*

*Con questa rubrica proseguiamo il percorso informativo, iniziato con il primo numero de "Il Ginepro", al fine di fornire al lettore la giusta chiave di lettura di questi acronimi dandone nel contempo e dove possibile, anche informazioni storiche e culturali.*

*Le informazioni non verranno date in stretto ordine alfabetico ma in ordine sparso, cosicché la curiosità del lettore rimanga sempre viva.*

*Quindi vediamo cosa si intende per:*

<b>CCTAM</b>	Commissione Centrale per la Tutela Ambiente Montano	La Commissione Centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano ( <a href="http://www.cai-tam.it/">http://www.cai-tam.it/</a> ) venne costituita nel 1984 dall'allora Consiglio Centrale del Club alpino italiano (oggi Comitato Direttivo Centrale). Suo compito è: <ul style="list-style-type: none"><li>- promuovere e diffondere, in particolare nell'ambito del Sodalizio a tutti i livelli, la conoscenza dei problemi della conservazione dell'ambiente, anche tramite l'opportuna diffusione di adeguate conoscenze naturalistiche;</li><li>- proporre al Consiglio centrale (Comitato centrale di indirizzo e di controllo) opportune iniziative di salvaguardia dell'ambiente naturale e culturale montano, con particolare riguardo ad azioni di tutela preventiva;</li></ul>
--------------	---	---

## PILLOLE DI CAI

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- denunciare alla Presidenza generale ogni manomissione dell'ambiente naturale della montagna, suggerendo alla stessa le iniziative adeguate;</li> <li>- promuovere la costituzione delle analoghe Commissioni regionali e interregionali dei Convegni (ora GR) delle sezioni del Club alpino italiano, favorendo la formazione tecnica e l'informazione dei quadri tecnici di dette Commissioni, nonché di quelle sezionali, allo scopo di assicurare uniformità di intenti ed indirizzi.</li> </ul>
--	--	--

<b>CRC</b>	Collegio Regionale dei Revisori dei Conti	<p>Il Collegio regionale dei revisori dei conti e il Collegio regionale dei probiviri hanno funzioni analoghe a quelle dei corrispondenti organi nazionali.</p>
<b>CRAG</b>	Commissione Regionale di Alpinismo Giovanile	<p>La Commissione Regionale di Alpinismo Giovanile è un Organo Tecnico Periferico del Club Alpino Italiano. La sua composizione ed il suo funzionamento sono disciplinati dal Regolamento quadro degli Organi Tecnici Periferici del CAI.</p> <p>La Commissione promuove l'attività di alpinismo giovanile finalizzata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alla corretta frequentazione della montagna, alla sua conoscenza e conservazione;</li> <li>alla trasmissione dei valori dell'alpinismo e della montagna, delle tradizioni del CAI, della storia dell'alpinismo;</li> <li>all'organizzazione di manifestazioni, anche in collaborazione con altri Gruppi regionali;</li> </ul> <p>Compito della Commissione è anche quello di curare la formazione e l'aggiornamento degli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile in particolare attraverso il corpo docenti della Scuola Regionale di AG.</p>



*“Da sempre ogni società, indipendentemente dal proprio grado di evoluzione e di democrazia raggiunto, ricerca l’equilibrio grazie all’osservanza di consuetudini o di regole naturali che dovrebbero, anche se non sempre è così, facilitare le opportunità di convivenza reciproca e tutelare gli interessi collettivi. Questa considerazione di carattere generale, vale anche per le montagne del mondo e per gli ambienti naturali, teatri della nostra attività escursionistica ed alpinistica che, è bene non dimenticare, inizialmente animata da stimoli culturali, scientifici ed esplorativi, ormai rincorre spesso motivazioni ed esperienze strettamente personali. In un contesto generale di consapevole rispetto delle regole, regole che non sempre si è preparati a comprendere, si dovrebbe imparare ad accettare motivate rinunce alla nostra libertà d’azione, come ad esempio, accettare in casi specifici e motivati, le limitazioni all’accesso a determinate aree naturali dove le attività umane, escursionismo e alpinismo compresi, non siano compatibili con la conservazione dell’ambiente naturale.”*

(tratto dal libro Montagna da vivere montagna da conoscere pag. 548)

**Aldo Mancini**

**C**on questa rubrica, iniziata con il primo numero del notiziario “Il Ginepro”, proseguiamo un percorso informativo/educativo, mirato al rispetto ed alla tutela dell’ambiente montano, invitando tutti i lettori a fornire, per quanto loro possibile, contributi in merito.

**Da questo numero iniziamo a parlare di Biodiversità**

**Biodiversità: perché è importante per la Terra e per l’uomo.**

La biodiversità è la varietà di esseri viventi che popolano la Terra. È un bene prezioso che dobbiamo proteggere, perché è fondamentale per la sopravvivenza del Pianeta e dell’uomo.

**Le montagne: un tesoro di biodiversità**

Le montagne ospitano una biodiversità particolarmente ricca, grazie alla varietà di ambienti e climi. Sono un patrimonio da tutelare, anche per le loro risorse idriche e per le attività turistiche che vi si possono svolgere.

## PILLOLE DI CAI

### **Le minacce alla biodiversità**

L'uomo, però, spesso mette a rischio la biodiversità con le sue attività. Per questo motivo, sono state create diverse leggi e accordi internazionali per la sua protezione.

### **Cosa possiamo fare per proteggere la biodiversità**

Tutti possiamo fare qualcosa per proteggere la biodiversità. Ad esempio, possiamo scegliere di acquistare prodotti biologici, ridurre il nostro consumo di energia e acqua, e riciclare i rifiuti.

### **Insieme possiamo fare la differenza!**

Proteggendo la biodiversità, proteggiamo il nostro futuro.

Dal prossimo numero de "IL GINEPRO" inizieremo a trattare nel dettaglio il presente argomento, analizzando un documento CAI di circa 30 pagine.



## L'ANNO DEL NEVONE

**Di Fausto Borsato**

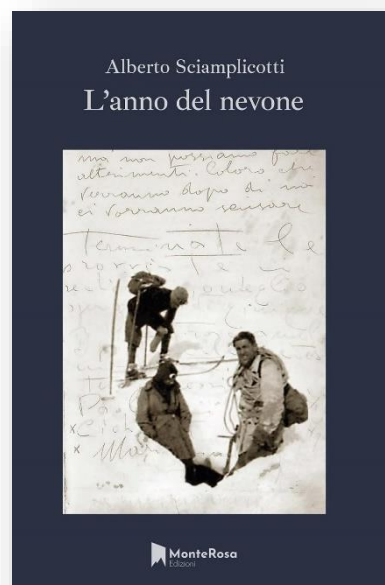
**Autore: Alberto Sciamplicotti**

**Editore: Monte Rosa**

**Pubblicato: 2025**

**Formato: 195 pagine**

**ISBN: 9788832260359**



**IL LIBRO**

**P**uò uno scrittore, conosciuto e apprezzato soprattutto per i suoi libri ambientati tra alpinisti, neve e montagne, coinvolgere il lettore con una avvincente storia di un assassinio in un paesino ai piedi del Gran Sasso? Alberto Sciamplicotti costruisce una storia oscura, con tanto di omicidio, nel momento in cui una nevicata di più giorni ininterrotta - il “Nevone” appunto - copre la montagna e non darà scampo a Mario Cambi e Paolo Emilio Cichetti, in ritirata verso Pietracamela dal rifugio Garibaldi. Ad indagare sul misfatto tocca al medico del paese, Ernesto Sivitilli, fondatore più tardi del gruppo Alpinistico “Aquilotti del Gran Sasso” e valente alpinista e sciatore. A lui si rivolgerà un gruppo di alpinisti tedeschi, a loro volta legati all’ambiente dei giovani fisici di Via Panisperna. Il piccolo Lino D’Angelo, colui che diventerà una delle migliori e più conosciute guide del Gran Sasso, compare spesso nella narrazione quasi a saldare momenti di difficile connessione. In effetti, come sottolinea la postfazione di Gianni Battimelli, i tempi dei vari personaggi protagonisti del romanzo, non sempre combaciano con la passata realtà. Si rivive il periodo, per certi versi pionieristico, della scoperta e della salita di vie di arrampicata nettamente più difficili, con l’apparire di nomi che ormai fanno parte della storia del gruppo montuoso. Il romanzo può essere considerato un thriller, ma non è esagerato leggerlo come un libro di storia dell’Alpinismo al Gran Sasso, almeno del periodo attorno agli anni 30 del secolo scorso.



## FOTOGRAFARE IL MOMENTO DECISIVO IMPARARE A ESSERE PRESENTI

Paolo Gentili

La fotografia di Henri Cartier-Bresson “Fotografare è mettere sulla stessa linea di mira la testa, l’occhio e il cuore.”

Cartier-Bresson è ricordato come il fotografo del “momento decisivo”. Ma dietro quell’attimo c’è una filosofia umanissima: saper vedere non significa catturare, ma comprendere. La sua fotografia nasceva da un lungo sguardo, da una presenza silenziosa, da un rispetto profondo per la vita che scorreva davanti all’obiettivo.

In un tempo che corre e consuma immagini, la sua lezione è ancora più attuale. Fotografare, per lui, non era un gesto rapido ma un atto di attenzione: la mente che osserva, l’occhio che cerca, il cuore che sente. È questa triade che trasforma una fotografia in qualcosa di umano.

Anche in montagna, dove la luce cambia in un respiro e il silenzio amplifica ogni dettaglio, lo scatto più vero nasce da uno sguardo che ascolta. Bisogna fermarsi, aspettare, respirare insieme al paesaggio. Solo allora la fotografia smette di essere immagine e diventa incontro: tra il mondo e chi lo guarda, tra l’istante e l’emozione.

Forse il vero scatto non è quello che cattura un panorama perfetto, ma quello che rivela una luce interiore: una mano tesa, un volto illuminato da un raggio di sole, una nuvola che si apre dopo la tempesta. È lì che testa, occhio e cuore si allineano, e la fotografia smette di essere immagine per diventare incontro.

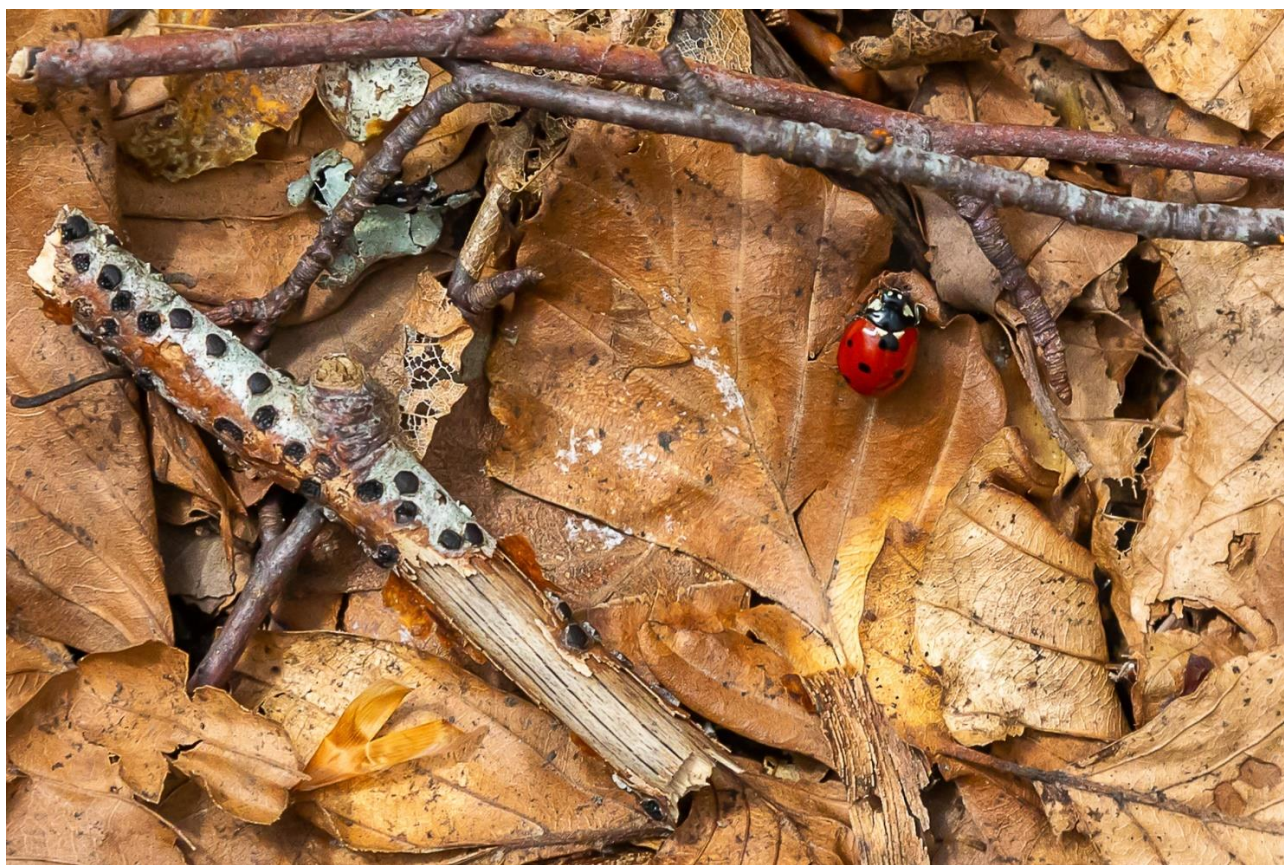
Oggi, sommersi da un frastuono di immagini che gridano, riscoprire la lentezza dello sguardo è un modo per restare umani. Ogni fotografia che nasce dal cuore è un piccolo atto di resistenza alla distrazione, un gesto di cura verso ciò che ci circonda. Forse è proprio questo che ci insegna Cartier-Bresson: non a rincorrere il momento perfetto, ma a **essere presenti** quando la vita ci sfiora con la sua luce.

In questo numero propongo alcuni miei scatti che vanno in questa direzione: non inseguendo esclusivamente la perfezione della scena, ma piuttosto un gesto o un istante significativo: una luce che filtra tra le nubi; un volto colpito dal sole; una traccia o un sentiero che svanisce nella nebbia; un piccolo particolare (una mano, un fiore, una finestra di luce sul paesaggio); un’escursionista che si ferma davanti a un panorama improvviso; una nuvola che si apre dopo la pioggia; una scena di cammino o di gruppo in un momento sospeso (un abbraccio, un passaggio di mano, la pausa lungo un sentiero).

## OLTRE IL CAI

Basta uno sguardo attento per trasformare un istante in qualcosa che resta.

Ed è proprio questo che provo a cercare ogni volta che guardo attraverso l'obiettivo.





## Zapping

Qualche link suggerito da visitare:

✓ Siti istituzionali e altri d'interesse per le nostre escursioni:

CAI Monterotondo, CAI Italia e CAI Lazio, e le corrispondenti pagine Facebook.

- <http://www.caimonterotondo.it/> e pagine FB: “CAI Sezione di Monterotondo” e “Gruppo Escursionismo CAI Monterotondo”
- <http://www.caimonterotondo.it/category/il-ginepro/>
- <https://www.cai.it/> e pagina FB: “CAI - Club Alpino Italiano Official Group”
- <https://www.cailazio.org> e pagina FB “CAI Lazio”
- <https://soci.cai.it/my-cai/home>
- <https://www.aiptoc.it/turismo-davventura-calcolo-dei-tempi-di-percorrenza-dei-sentieri-escursionistici-il-metodo-brasiliano/>
- <http://www.caimonterotondo.it/category/eventi/escur/prossima-escursione/>
- <https://hiking.waymarkedtrails.org>
- <https://www.locusmap.app/>
- <https://web.georesq.it/>
- <https://www.reteradiomontana.it/>

# PROSSIME ESCURSIONI

*Siamo tutti invitati ad iscriverci alla newsletter del CAI Nazionale per avere evidenza delle Iniziative delle altre Sezioni*



*Ed ecco l'elenco delle prossime escursioni, che, come sempre, saranno poi illustrate nei dettagli in prossimità della data prevista per la loro effettuazione, attraverso i soliti canali: la posta elettronica, il nostro sito web, le comunicazioni sui social WhatsApp e Facebook.*

## SETTEMBRE 2025

**SABATO 6 DOMENICA 7:** **Escursionismo** - 5° Raduno nazionale SODAS - Rieti - Terminillo - Diff. EA

**SABATO 6 DOMENICA 7:** **Escursionismo** - Alba sul Velino - PNR Sirente Velino (2486 m) - Disl. 1573 m - Diff. E

**SABATO 13:** **Escursionismo** - Da Montagna Spaccata (S. Polo) a Pizzo Pellecchia - Monti Lucretili (1331 m) - Disl. 450 m - Diff. E

**DOMENICA 14:** **Escursionismo** - Monte Prena dalla via dei Laghetti - Gran Sasso (2655 m) - disl. 1000 m - Diff. EEA

**SABATO 20:** **Escursionismo** - Corno Piccolo - Versante SW - Gran Sasso (2655) - Disl. 1000 m - Diff. E

**DOMENICA 21:** **Cicloescursionismo** - Capranica - Sutri - Roma - M. Sabatini (480 m) - disl. 750 m - Diff. MC

**SABATO 27 DOMENICA 28:** **Alpinismo Giovanile** - Raduno Regionale A.G. in tenda al Monte Tancia - Monti Sabatini (1292 m) - Disl. 490 m - Diff. E

**Dal 17 al 18:** **Cicloescursionismo** - Viterbo Sutri Roma MBK - Monti Sabatini (520 m) - disl. 850 m - Diff. MC

**DOMENICA 28:** **Escursionismo** - M. Mileto - M. Morrone da Passo S. Leonardo - Massiccio del Morrone (20161 m) - Disl. 1200 m - Diff. EE

## OTTOBRE 2025

**Sabato 4:** **Escursionismo** - Anello del Navegna da Vallecupola - Monti del Cicolano (1500) - Disl. 750 m - Diff. E

**DOMENICA 5:** **Escursionismo** - Tappa Via di Francesco - Montesacro San Pietro (100 m) - Diff. T

**DOMENICA 5:** **Cicloescursionismo** - Parco della Caffarella MBK - Campagna Romana (145 m) - Disl. 158 m - Diff. TC

**DOMENICA 12:** **Escursionismo** - TAM - Diff. E

**DOMENICA 19:** **Escursionismo** - Pizzo di Sevo Monti della Laga (2419 m) - Disl. 840 m - Diff. EE

**DOMENICA 19:** **Alpinismo Giovanile** - Monte Tino (Serra di Celano) - Parco Naturale Regionale Sirente Velino (1925 m) - Disl. 570 m - Diff. E

**DOMENICA 19:** **Escursionismo** - M. Vincenzo - M. Cerella - Monti Prenestini (1205 m) - Disl. 400 m - Diff. E

*Per maggiori dettagli consultare Il programma 2025 edito dalla Sezione*