



## Calendario 2012

Gennaio		Febbraio		Marzo	
L	2 9 16 23 30	L	6 13 20 27	L	5 12 19 26
M	3 10 17 24 31	M	7 14 21 28	M	6 13 20 27
M	4 11 18 25	M	1 8 15 22 29	M	7 14 21 28
G	5 12 19 26	G	2 9 16 23	G	1 8 15 22 29
V	6 13 20 27	V	3 10 17 24	V	2 9 16 23 30
S	7 14 21 28	S	4 11 18 25	S	3 10 17 24 31
D	1 8 15 22 29	D	5 12 19 26	D	4 11 18 25
Aprile		Maggio		Giugno	
L	2 9 16 23 30	L	7 14 21 28	L	4 11 18 25
M	3 10 17 24 31	M	1 8 15 22 29	M	5 12 19 26
M	4 11 18 25	M	2 9 16 23 30	M	6 13 20 27
G	5 12 19 26	G	3 10 17 24 31	G	7 14 21 28
V	6 13 20 27	V	4 11 18 25	V	1 8 15 22 29
S	7 14 21 28	S	5 12 19 26	S	2 9 16 23 30
D	1 8 15 22 29	D	6 13 20 27	D	3 10 17 24
Luglio		Agosto		Settembre	
L	2 9 16 23 30	L	6 13 20 27	L	3 10 17 24
M	3 10 17 24 31	M	7 14 21 28	M	4 11 18 25
M	4 11 18 25	M	1 8 15 22 29	M	5 12 19 26
G	5 12 19 26	G	2 9 16 23 30	G	6 13 20 27
V	6 13 20 27	V	3 10 17 24 31	V	7 14 21 28
S	7 14 21 28	S	4 11 18 25	S	1 8 15 22 29
D	1 8 15 22 29	D	5 12 19 26	D	2 9 16 23 30
Ottobre		Novembre		Dicembre	
L	1 8 15 22 29	L	5 12 19 26	L	3 10 17 24 31
M	2 9 16 23 30	M	6 13 20 27	M	4 11 18 25
M	3 10 17 24 31	M	7 14 21 28	M	5 12 19 26
G	4 11 18 25	G	1 8 15 22 29	G	6 13 20 27
V	5 12 19 26	V	2 9 16 23 30	V	7 14 21 28
S	6 13 20 27	S	3 10 17 24	S	1 8 15 22 29
D	7 14 21 28	D	4 11 18 25	D	2 9 16 23 30

## REGOLAMENTO

### Ogni partecipante alle gite si impegna:

- Ad informarsi sull'escursione alla quale intende partecipare contattando i coordinatori **entro le ore 12.00** del giorno antecedente la gita, salvo diversamente segnalato.
- A possedere condizione e preparazione fisica, abbigliamento ed attrezzatura adeguati alle esigenze dell'escursione.
- Ad attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dai coordinatori.
- A seguire gli itinerari prestabiliti non allontanandosi mai dal gruppo che sarà sempre guidato e chiuso da un coordinatore.

**N.B.** Lo svolgimento delle escursioni e le decisioni di eventuali variazioni dettate dalle condizioni ambientali o da qualsiasi altro fattore, sono di competenza esclusiva dei coordinatori, ai quali spetta inoltre la facoltà di precludere la partecipazione a coloro che non dispongono delle attrezzature necessarie preventivamente segnalate.

I partecipanti, pertanto, sono tenuti all'osservanza di tali norme in mancanza della quale l'Associazione La Cordata declina ogni responsabilità.

Per i non soci CAI, è **obbligatoria** la prenotazione nominativa **almeno 2 giorni prima dell'escursione** al fine di attivare il diritto al soccorso alpino e l'assicurazione contro gli infortuni. La quota è di Euro 10,00.

## DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

### [ T ] Percorso turistico

Si svolge su mulattiere, sentieri evidenti e comodi, poco impegnativi e con poco dislivello.

### [ E ] Percorso escursionistico

Si svolge su itinerari di medio impegno, generalmente su sentieri o tracciati di sentieri, pendii erbosi o detritici anche con parecchio dislivello

### [ EE ] Percorso per escursionisti esperti

Si svolge su itinerari impegnativi in quota, anche con molto dislivello, che possono comportare passaggi su roccia di facile arrampicata e/o attraversamenti di pendii innevati

### [ EEA ] Percorso per esperti con attrezzatura

Si svolge su itinerari impegnativi che comportano l'utilizzo dell'attrezzatura alpinistica per la progressione e l'autoassicurazione

### [ EAI ] Percorso in ambiente innevato

Si svolge su itinerari di impegno variabile, generalmente su pendii innevati con pendenze anche accentuate. Dove le condizioni lo richiedano può essere necessaria l'attrezzatura alpinistica e dispositivi di assicurazione.

Nuove tipologie sono state recentemente introdotte:

**EEA-F** Ferrata facile

**EEA-PD** Ferrata poco difficile

**EEA-D** Ferrata difficile

2

## COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA

Il modo più semplice è quello di chiamare il

# 118

specificando che si tratta di una richiesta di Soccorso Alpino.

Oppure direttamente il Corpo Nazionale Soccorso Alpino: **348.6131306**

Una volta in contatto con l'operatore, fornire con calma più informazioni possibili.

I tempi di intervento si accorciano notevolmente se si forniscono dettagli precisi del luogo dove occorre il soccorso.

Se si dispone di un GPS è utile fornire le coordinate.



3

## PROGRAMMA 2012

5 Gennaio

### Calata della Befana a Montecelio

Tradizionale appuntamento a Montecelio con la discesa della befana dal campanile della chiesa. Festa per bambini e non.

8 Gennaio

### Monte Costasole da Cerreto Laziale

Difficoltà E

Coord: Pasquarelli - Paciotti

Monte Costasole - Mt 1253 - Gruppo Monti Ruffi  
Partenza da: Cerreto Laziale - Dislivello: 700 mt

22 Gennaio

### Da Marsia a Valle Dogana

Difficoltà EAI

Coord: Leacche - Chicco - Placidi

note: ciaspole

Ciaspolata da Marsia alla Valle Dogana  
Passeggiata sulla neve lungo la valle che costeggia i monti che sovrastano Tagliacozzo.

5 Febbraio

### Anello Campo dell'Osso

Difficoltà EAI

Coord: Placidi - Fossi

note: ciaspole

Ciaspolata a Campo dell'Osso  
Percorso ad anello lungo i pianori tra Livata e Campaegli.  
Percorso senza dislivelli eccessivi tra boschi e radure.

4

12 Febbraio

### Fosso di Capo d'Acqua

Difficoltà E

Coord: Fornari - Pasquarelli

Fosso di Capo d'Acqua - Gruppo Monti Lucretili  
Partenza da: Stazzano (Palombara Sabina)

Dislivello: 700 mt

Si percorre il sentiero che costeggia per un tratto il torrente e si arriva al Pratone di Monte Gennaro.

26 Febbraio

### Anello di Campo Ceraso

Difficoltà EAI

Coord: Giosi - Scaringi

note: ciaspole

Ciaspolata nei pianori presso la zona sciistica di Campo Staffi. Partenza: da Campo Staffi

4 Marzo

### Prato Capito - Rifugio Campitello

Difficoltà EAI

Coord: Strano - Carrara - Scascitelli

note: ciaspole

Ciaspolata nei pressi di Campo Felice tra i Monti Puzillo e Morrone. Partenza da: Valico della Chiesola

# MAER

MAER s.r.l. Travertini e Marmi  
www.maersrl.com • e-mail: maer.srl@tiscalinet.it

5

**Peyote**  
Drinks  
& Dinner

Via Tiburtina km 18,00 - Setteville di Guidonia (Rm)  
Tel. 0774 353078  
www.peyotedd.it info@peyotedd.it

**ASu Nuraghe**  
Ristorante Tipico Sardo

Via dei Girasoli 69/71/73  
Colleflorito di Guidonia (Rm)  
Tel. 0774.346406  
www.ristorantesunuraghe.it

**11 Marzo**

**Giornata regionale in rosa**  
Difficoltà E  
Coord: Palumbo - Millesimi (Cai Rieti)  
Giornata escursionistica dedicata alle donne organizzata dal CAI Regionale. Itinerario e dettagli da definire.

**25 Marzo**

**Monte Rotonaria da Collepardo**  
Difficoltà E  
Coord: Pasquarelli - Chicco - Paciotti  
Monte Rotonaria  
Mt 1750 - Gruppo Monti Ernici  
Partenza da : Collepardo  
Dislivello: 900 mt

**15 Aprile**

**Monte Circeo da Torre Paola**  
Difficoltà E  
Coord: Scivittaro - D'Orazio - Placidi  
Monte Circeo - Mt 541  
Partenza da : Torre Paola - Dislivello : mt 540  
Classica escursione con panorami sulle isole Pontine e la zona costiera di Sabaudia e S. Felice.

**IMPIANTISTICA EUROPEA S.r.l.**  
Geom. Luigi De Bonis  
Amministratore Unico

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI  
IMPIANTI DI MESSA A TERRA  
ANTENNE - CITOFONI - VIDEOCITOFONI  
ALLARMI - RETI INFORMATICHE  
RETI TELEFONICHE  
IMPIANTI PUBBLICA ILLUMINAZIONE  
ASSISTENZA IMPIANTI - OPERE EDILI

Via A. Picchetti, 43  
Guidonia Montecelio (Rm)  
Tel./fax 0774.397016

**6 Maggio 2012**

**Giornata Regionale Escursionismo ASE**  
Escursione organizzata dal CAI Regionale con la presenza degli accompagnatori ASE (Accompagnatori Sezionali di Escursionismo). Itinerario da definire.

**13 Maggio**

**Lago Vivo**  
Difficoltà EAI  
Coord: Massucci - Pioli  
Lago Vivo - Parco Nazionale (PNA) - Mt 1600  
Partenza da : Barrea  
Dislivello : mt 500  
Bellissimo lago "stagionale" nel cuore del Parco d'Abruzzo con sullo sfondo la zona di riserva integrale del Monte Petros.

**20 Maggio**

**Monte Navegna da Vallecupola**  
Difficoltà E  
Coord: Fossi - Chicco - Balestrieri  
Monte Navegna - Mt 1508  
Riserva naturale di Monte Navegna e Monte Cervia  
Partenza da : Vallecupola  
Dislivello : mt 450  
Semplice escursione sul monte che sovrasta il Lago del Turano.

**27 Maggio**

**Monte Gennaro per Prato Falicchio e Monte Alucci**  
Difficoltà E  
Coord: Paciotti - Balestrieri  
Monte Gennaro - Mt 1275- Gruppo Monti Lucretili  
Partenza da : Prato Favale  
Dislivello : mt 550  
Classica meta con un percorso inedito e poco frequentato.

**3 Giugno**

**Fosso di Riancoli**  
Difficoltà EEA  
Coord: Scivittaro - Gianferri  
note: torrentismo

Fosso di Riancoli - Immane appuntamento per gli appassionati di torrentismo tra tuffi e calate di corda. Si parte da Collalto Sabino.

**17 Giugno**

**Cascate dell'Ortanza**  
Difficoltà EEA  
Coord: Scivittaro - Montanari - D'Orazio  
note: torrentismo

Cascate dell'Ortanza  
Questa volta i torrentisti si cimentano lungo il salto delle cascate dell'Ortanza nel Gruppo dei Monti della Laga.



24 Giugno

### Monte Cava per la val Ruella

Difficoltà E

Coord: Pianese - Giosi

Monte Cava

Mt 2000 - Gruppo Velino-Sirente

Partenza da : Torninparte

Dislivello : mt 950

Escursione di medio impegno, su strada sterrata per la prima parte, poi su prati e terreno misto. Veduta panoramica sulla Valle del Salto.

1 Luglio

### Monte Gorzano da Capricchia

Difficoltà E

Coord: Paciotti - Pasquarelli

Monte Gorzano

Mt 2458 - Gruppo Monti della Laga

Partenza da : Capricchia - Dislivello : 1080 mt

Escursione piuttosto impegnativa per raggiungere la vetta più alta del gruppo dal versante più incontaminato.



10

8 Luglio

### Piani di Rascino e Cornino

Difficoltà E

Coord: Fossi - Chicco  
note: mountain bike

Escursione in bici tra i piani di Rascino e Cornino che, con i loro laghi di alta quota fanno da base di partenza per i monti Nuria e Nurietta. Nel periodo estivo grandi mandrie al pascolo. L'unica difficoltà è nel tratto che unisce i due pianori.

15 Luglio

### Monte Morrone da Passo S. Leonardo

Difficoltà E

Coord: Pianese - Giosi

Monte Morrone - Mt 2061 - Gruppo della Maiella

Partenza da : Passo S. Leonardo

Dislivello : mt 600 - Facile escursione con salita graduale e con lunghi tratti pianeggianti.

5 Agosto

### Giornata della sicurezza in montagna

Giornata organizzata dal CAI di Rieti in località da definire, nel corso della quale saranno fornite da esperti informazioni inerenti la sicurezza in montagna e altri aspetti sull'escursionismo in quota. - Dislivello : 700 mt

12 Agosto

### Monte Focalone - Cima Murelle

Difficoltà EE

Coord: Pianese - Giosi

Monte Focalone e Cima Morelle

Mt 2676 - 2596 - Gruppo della Maiella

Partenza da: Rifugio Pomilio (Blockhaus) - Dislivello : 700 mt

11

Escursione piuttosto lunga nel cuore del massiccio della Maiella. Occorre una buona preparazione fisica. Località lontana da Roma (si consiglia il pernottamento del sabato in zona).

26 Agosto

### Monte Amaro

Difficoltà EE

Coord: Pianese - Giosi

Monte Amaro - Mt 2795 - Gruppo della Maiella

Partenza da : Lama Bianca - Dislivello : 1300 mt

Di nuovo nel massiccio della Maiella per raggiungere la seconda vetta dell'Appennino. Percorso impegnativo per il dislivello e per il terreno a tratti impervio.

2 Settembre

### Monte Etra da Ovindoli

Difficoltà E

Coord: Leacche - Placidi

Monte Etra - Mt 1818 - Gruppo Velino/Sirente

Partenza da : Ovindoli - Dislivello : 500 mt

Il Monte Etra è dirimpettaio del Monte Sirente e sovrasta le Gole di Celano. Escursione che si svolge inizialmente su strada sterrata e poi pascoli e terreno misto.



12

9 Settembre

### Giro del Corno Piccolo da Prati di Tivo - Sentiero Ventricini

Difficoltà EEA-F

Coord: Placidi

Giro del Corno Piccolo

Partenza da : Prati di Tivo

Dislivello: 600 mt

Si parte in seggiovia da Prati di Tivo e si raggiunge l'Arapietra. Quindi si percorre il Vallone delle Cornacchie toccando prima il Rifugio Franchetti e poi la Sella dei Due Corni. Scavalcata la sella si raggiunge il bivio per la ferrata Danesi e poi quello per la normale del Corno Piccolo. Poco più avanti inizia il sentiero attrezzato Ventricini che aggira in senso orario il Corno Piccolo attraverso un sistema di corde fisse e scalette per tornare poi all'Arapietra attraverso il comodo sentiero che percorre tutto il versante sud del Corno Piccolo.



13

16 Settembre

**La Meta da Valle Fiorita per il Passo dei Monaci**

Difficoltà E

Coord: Paciotti - Cilli

Monte La Meta - Mt 2242 - Gruppo delle Mainarde

Partenza da: Valle Fiorita (Alfedena)

Dislivello : mt 750

Bellissima escursione nella parte meridionale del Parco d'Abruzzo. Faggete, prati e ambienti dolomitici.

23 Settembre

**Da Capranica Sutri a Civitavecchia - tracciato vecchia ferrovia (km 50)**

Difficoltà E

Coord: Scivittaro - Strano

note: mountain bike

Da Capranica (Sutri) a Civitavecchia

Gita in bici sul percorso di una vecchia ferrovia. Quasi tutto in discesa è lungo circa 50 km. Ultimo tratto su strade asfaltate.

7 Ottobre

**Monte Sirente dai Prati del Sirente, Valle Lupara e discesa a Rovere**

Difficoltà EE

Coord: Cilli

Monte Sirente - Mt 2348 - Gruppo Velino/Sirente

Partenza da : Prati del Sirente

Dislivello : 1200 mt

Lunga e faticosa escursione nel versante nord del Sirente e discesa comoda ma lunga a Rovere. Necessaria una buona forma fisica.

14

14 Ottobre

**Monte Pellecchia da Monteflavio**

Difficoltà E

Coord: Paciotti - Massucci

Monte Pellecchia

Mt 1368 - Gruppo Monti Lucretili

Partenza da : Monteflavio

Dislivello : mt 600

La vetta più alta dei Lucretili attraverso l'itinerario più classico.

21 Ottobre

**Monte Velino da S. Maria in Porclaneta**

Difficoltà EE

Coord: Leacche

Monte Velino - Mt 2486 - Gruppo Velino/Sirente

Partenza da : S. Maria in Valle Porclaneta

Dislivello : mt 1500

Sua maestà il Velino si concede solo dopo una lunga e faticosa sgroppata. Alla fine la fatica è pienamente ricompensata.

11 Novembre

**Sprone Maraoni da Gorga**

Difficoltà E

Coord: Placidi

Sprone Maraoni - Mt 1328 - Monti Lepini

Da : Gorga

Dislivello : mt 540

Lo sperone "sprone" Maraoni è un belvedere a picco sulla Ciociaria. Splendide le faggete lungo il percorso.

9 Dicembre

**Zazzichia (Pranzo sociale di fine anno)**

15

**PROGRAMMA 2012  
GRUPPO SENIOR**

DATA	ESCURSIONE	COORDINATORI
15 FEBBRAIO	Tivoli - Sentiero Don Nello del Raso	Leacche
14 MARZO	Visita Villa Lante a Bagnaia e Parco dei Mostri a Bomarzo	Chicco
28 MARZO	Monte Gennaro da Prato Favale	Cirulli
4 APRILE	Visita al museo della Navi a Nemi	Chicco
18 APRILE	Cascate di Monte Gelato da Calcata - Parco del Treia	Placidi
25 APRILE	Monte Serrapopolo da Scandriglia	Balestrieri
6 GIUGNO	Zompo Lo Schioppo	Massucci
13 GIUGNO	Monte Morrone della Croce (Torretta)	Balestrieri
3 OTTOBRE	Visita Scavi di Ostia Antica	Chicco - Placidi
19 DICEMBRE	Monte Pizzuto per Cambio Libro di vetta	Fossi - Chicco
28 DICEMBRE	Monte Pellecchia per Cambio Libro di vetta	Fossi - Chicco
31 DICEMBRE	Monte Gennaro per Cambio Libro di vetta	Fossi - Chicco

16

**ALTRE INIZIATIVE IN PROGRAMMA**

**FINE GIUGNO O INIZIO LUGLIO**

**Una Settimana a Creta (Grecia)**

La proposta consiste in una settimana nell'isola di Creta, isola greca ricca di storia, da trascorrere tra trekking e bagni in un meraviglioso mare. Il programma prevede tra l'altro le località di Cresta di Balos, Gole di Samaria (le più lunghe d'Europa tutte in discesa), Monte Psiloritis mt. 2456. Il costo complessivo si aggira sui 500 Euro e comprende: Volo A/R, pernottamenti in albergo, noleggio auto. Max n° 8 partecipanti

**Per Informazioni : Alessio Di Iorio 3356317013**

**PRIMAVERA / AUTUNNO**

**CORSO DI ORIENTAMENTO**

Nel corso dell'anno sono previste due uscite per esercitazioni pratiche di orientamento.

Luoghi e date da definire che verranno tempestivamente comunicate dagli organizzatori.

**Resp. Natale Paciotti**

**AUTUNNO**

**WEEK END IN TOSCANA O UMBRIA**

Come di consueto, anche quest'anno sarà organizzato un fine settimana in un agriturismo in Toscana o in Umbria.

**Per Informazioni : Alfredo Scivittaro 3387759187**

17



## Associazione Alpinistica "LA CORDATA"

Via Romana, 7  
00012 Guidonia Montecelio (RM)

Sito web:<http://www.lacordata.org>  
e-mail: [infocordata@alice.it](mailto:infocordata@alice.it)

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Paciotti Natale
Segretario	Placidi Umberto
Sindaco	Pasquarelli Enzo
Sindaco	Valentini Alessio
Consigliere	Balestrieri Cesare
Consigliere	Chicco Marco Antonio
Consigliere	Fossi Lamberto
Consigliere	Lucidi Giulio
Consigliere	Massucci Augusto
Consigliere	Maviglia Lino
Consigliere	Scivittaro Alfredo

18

### PALESTRA DI ARRAMPICATA " MASSIMO CRICCHI "

C/O la Scuola Elementare " Edmondo De Amicis ",  
Via Nuova, Montecelio. Parete fissa omologata ed attrezzata con numerose vie di arrampicata di varia difficoltà, gestita dall'Associazione Alpinistica "La Cordata"

INFO: Enzo Pasquarelli 328 0071386  
Alessio Valentini 338 5294852  
Lucidi Giulio 346 1401646

La palestra dispone anche di una parete artificiale fissa strapiombante ottima per allenamento.

La palestra è aperta tutti i mercoledì nel periodo marzo - novembre dalle ore 21,00.

Su richiesta sono possibili aperture in periodi e orari diversi.



### PARETE DI ARRAMPICATA MOBILE

L'Associazione dispone di un parete mobile di arrampicata di 6 mt adatta per ragazzi. La parete è disponibile, su richiesta, per le scuole, privati ed enti locali.

19

### COORDINATORI

Balestrieri Cesare	347.4515703
Carrara Mario	349.2550533
Chicco Marco Antonio	0774.340406
Cilli Enrico	340.3601672
Cirulli Tito	0774.342954
D'Orazio Augusto	336.760620
Fornari Nicola	349.5758827
Fossi amberto	328.7662751
Gianferri Valerio	333.9272608
Giosi Dino	338.2151845
Leacche Aldo	335.5692290
Massucci Augusto	339.4527235
* Paciotti Natale	347.5875173
Pasquarelli Enzo	328.0071386
Pianese Attilio	347.6409662
Pioli Laura	335.8078502
Placidi Umberto	335.6704855
Scaringi Tiziano	333.1786672
Scascitelli Angelo	347.5916208
Scivittaro Alfredo	338.7759187
Strano Maurizio	347.8041042

\* Titolare accompagnatore sezionale di escursionismo (ASE)



**MONTE  
DEI PASCHI  
DI SIENA**  
BANCA DAL 1472

