



CAIROMA INFORMA

Numero 15
7 settembre 2011

Cari amici,

in questo numero vi segnaliamo, in particolare, alcuni aggiornamenti relativi alle escursioni in programma per il prossimo fine settimana e lo svolgimento, il 25 settembre, della Giornata Regionale dell'Escursionismo.

La Redazione

In questo numero:

- [Prossimi appuntamenti](#)
- [Escursioni](#)
- [Corsi](#)

Prossimi appuntamenti

(per esigenze di spazio e per facilitare la lettura abbiamo ridotto all'essenziale le informazioni. Sugeriamo, per i dettagli, di consultare il sito www.cairoma.it o di recarsi in Sezione)

Giovedì 29 settembre, ore 19.30 **Visita al MAXXI**

Uno spazio architettonico straordinario, un museo fluido e moderno, progettato dall'architetta irachena Zaha Adid, da vivere attraverso la scoperta delle opere dell'immensa collezione permanente e i percorsi monografici temporanei sui grandi maestri italiani. Il primo Museo nazionale interamente dedicato all'arte del XXI secolo.

Via Guido Reni - Flaminio

Costo del biglietto e della visita guidata euro 15,00 - Min 10 max 20 partecipanti

Durata della visita circa 2 ore

Prenotazioni in sede mercoledì 14 settembre dalle 18.30 alle 20.00, on line o per e mail per i soci con fondo gita (Min 10 max 20 partecipanti).

Informazioni: Elisabetta Moffa - elimoffa@gmail.com

Giovedì 6 ottobre, dalle ore 20.00
UNA SERATA AL TRENTO FILM FESTIVAL
Rassegna di film di montagna

Secondo appuntamento a Roma con il TrentoFilmfestival, il più antico e acclamato festival internazionale di film dedicati alla montagna, all'esplorazione e all'avventura.

In programma una selezione dei film presentati durante la 59^a Edizione, svoltasi in primavera.
Cinema Porta di Roma, Via delle Vigne Nuove

Escursioni

Domenica 11 settembre 2011

Gran Sasso - M. Guardiola (1808 m), M. S. Vito (1892 m) e M. Siella (2027 m) - traversata da Vado di Sole a Fonte Vetica "Gran Sasso Est Est Est"

Escursione in pullman

Diff. EE - disl. 700 m - 6 ore

Accompagnano Cimagalli, Bernardi e Rossi

>> <http://www.cairoma.it/?p=3905>

Sabato 17 settembre 2011

Parco Reg. dei Monti Simbruini - M. Viglio (2156 m) - traversata da Serra S. Antonio a Trevi nel Lazio

Escursione in auto private + bus di linea

Diff. EE - disl. salita 800 m, discesa 1500 m - 10-12 ore

Accompagnano Graziani e Bellotti

>> <http://www.cairoma.it/?p=3911>

Da sabato 17 settembre 2011 a domenica 18 settembre 2011

Velino-Sirente - Il Costone (2271 m) e M. Velino (2486 m)

Con pernottamento al Rif. Sebastiani

Escursione in auto private

Diff. E - disl. salita 1400/700 m - discesa 250/1700 m - 5.30/8 ore

Accompagnano Gasparoni, Moffa e Maoloni

>> <http://www.cairoma.it/?p=3898>

Domenica 25 settembre 2011

Giornata Regionale dell'Escursionismo

La Commissione Regionale Escursionismo del Lazio (CRE), in collaborazione con la Sezione di Cassino, organizza per domenica 25 settembre 2011 la Giornata Regionale dell'Escursionismo, che si svolgerà presso il Monumento Nazionale di Montecassino, che fa parte del Parco Naturale dei Monti Aurunci.

PROGRAMMA

- Appuntamento al 1° parcheggio in località S. Antonio alle ore 8,30;
- Partenza di 3 distinte escursioni con difficoltà T, E ore 9,00:

1° Itinerario: Montecassino – Colle Sant'Angelo h 5:00

2° Itinerario: Montecassino – Carroarmato (Valle di Pozzo Alvito) h 3:00/4:00

3° Itinerario: Montecassino – Monte Corno (Percorso Benedettino) h 6:00

- Riunione dei gruppi presso la foresteria dell'Abbazia di Montecassino, dove i soci della Sezione

di Cassino prepareranno un pasto caldo.

- Al termine della manifestazione saluto del Presidente del GR Lazio Luigi Scerrato.

La quota di iscrizione è fissata in 5,00 € a partecipante.

La partecipazione è aperta anche ai non soci

Informazioni sulle iscrizioni nel prossimo numero.

Cicloescursionismo

Domenica 11 settembre 2011

Simbruini - Monte Calvo, Monte Autore

Escursione in auto private

Diff. MC/MC - disl. 400/570 m - 18/23 km

Accompagnano Ponti e Cristofari

>> <http://www.ciclocairoma.net/?p=1515>

Speleo

Domenica 11 settembre 2011

Umbria - Titignano - Pozzi Le Piane

Escursione in auto private

Diff. impegnativa - disl. -25 metri - lungh. 2555 metri - 10 ore

Accompagna Daniele Dragoni con il Gruppo Gscairoma

>> <http://www.cairoma.it/?p=3230>

Corsi

Scuola Paolo Consiglio - Corso base di arrampicata

Iscrizioni in sede lunedì 12 e martedì 13 settembre

Il corso è rivolto a principianti. Non è richiesta alcuna precedente esperienza.

1° modulo: parte pratica da mercoledì 21 settembre a domenica 23 ottobre

2° modulo: parte pratica da mercoledì 26 ottobre a domenica 4 dicembre

Le lezioni teoriche sono quasi tutte in comune (da lunedì 19 settembre a lunedì 19 dicembre)

La quota d'iscrizione è 280 euro (non comprende le spese di viaggio). L'imbragatura e il casco possono essere presi in prestito gratuitamente.

Le iscrizioni verranno prese in sede lunedì 12 settembre e martedì 13 settembre. Nei giorni successivi sarà possibile inviare una mail per l'iscrizione a segreteria@cairoma.it e in caso di conferma di posti disponibili versare la quota entro venerdì 16 settembre.

>> <http://www.cairoma.it/?p=3492>

Corso di ciclo escursionismo in mountain bike

Iscrizioni martedì 27 settembre dalle 18.00 alle 20.00 (contattare preventivamente gli organizzatori oppure effettuare la preiscrizione on-line)

Il corso ha lo scopo di promuovere la diffusione e la pratica della bici da montagna nel rispetto delle finalità perseguite dal Club Alpino Italiano; si rivolge a tutti coloro che desiderano apprendere le tecniche elementari e le nozioni di base relative all'uso della mountain bike in ambiente montano con particolare attenzione alla sicurezza. Rappresenta inoltre un'ottima occasione per conoscere altri appassionati di MTB. A chi intendesse acquistare una nuova

bicicletta si suggerisce di attendere le prime lezioni per poter effettuare un acquisto più adeguato alle proprie esigenze.

Costo del corso € 180 comprensivo di: iscrizione al Gruppo 2011 e 2012, Copertura assicurativa per tutte le uscite del corso (6 giornate), gadget omaggio, la mezza pensione (pernotto, cena e colazione) nel weekend, le dispense delle lezioni teoriche, il noleggio del furgone per il trasporto delle bici nel week end del 5/6 dicembre.

Iscrizioni martedì 27 settembre dalle 18.00 alle 20.00.

Contattare preventivamente gli organizzatori, oppure effettuare la preiscrizione on-line dal sito <http://www.ciclocairoma.net>

Il corso è riservato ai soci del Club Alpino Italiano in possesso di buona forma fisica (è possibile tesserarsi contestualmente all'iscrizione al corso).

>> <http://www.ciclocairoma.net/?p=1475>

Redazione:

Elisabetta Moffa

Luca Teodori

Andrea Gasparoni

Progetto grafico:

Fedora Blasco

Elisabetta Moffa