

Data e mezzo di trasporto	Gruppo Montuoso, Cima Raggiunta e Itinerario	Difficoltà, Dislivello e Durata	Accompagnatori
Gennaio			
venerdì 7	Monti della Tolfa Ruderi Abbazia di Piantangeli	E ↑470 m ↓470 m 10 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
<i>Ampio panorama sulla Tuscia</i>		4 ore	
giovedì 13	Terminillo Colle del Termine	EAI ↑300 m ↓300 m 8 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
<i>Ciaspolata apertura nuovo anno</i>		4 ore	
giovedì 20	Monti Sabini Da Abbazia di Farfa, Fara Sabina, Toffia	E ↑430 m ↓430 m 10 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 20	Parco del marturanum Luni sul Mignone	E ↑200 m ↓200 m 15 km	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>	Dalla stazione di Civitella Cesi ai ruderi neolitico di Luni sul Mignone		
giovedì 27	Monti Lepini Cappelletta Madonna di Collemezzo Volubro	E ↑400 m ↓400 m 11 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>	Da loc. Ospedaletto di Norma		
Febbraio			
giovedì 3	Monti Lepini Semprevisa 1536	E ↑800 m ↓800 m 14 km	ASE Cateni ASE Rubini
<i>auto private</i>	La Faggeta (Carpineto Romano)		
giovedì 3	Monti del Viterbese Anello della Piramide Etrusca	E ↑350 m ↓350 m 12 km	ASE Metelli
<i>auto private</i>	da Bomarzo		
giovedì 10	Monti Lucretili Casale di Porco	E ↑640 m ↓640 m 14 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 17	Lazio - Tuscia Maremmana Romitori e Cascate Valle del Fiora	E ↑400 m ↓400 m 15 km	AE Menichino
<i>auto private</i>	Anello da Farnese (VT)		
giovedì 17	PNALM Rifugio della Cicerana 1560	EAI ↑250 m ↓250 m 12 km	ASE Metelli
<i>auto private</i>	Anello da Passo del Diavolo 1400 per il rifugio della Cicerana 1560		
<i>Ciaspolata</i>			
giovedì 24	Parco naturale Bracciano-Martignano Monte Raschio	E ↑450 m ↓450 m 10 km	DdE De Gennaro
<i>auto private / Treno</i>	Oriolo Romano (VT) - Faggeta depressa Faggeta di Oriolo Romano patrimonio dell'Unesco		
giovedì 24	Monti Simbruini Camporotondo	E ↑250 m ↓400 m 10 km	ASE Cavalieri
<i>pullman</i>	Da Campo Staffi a Camporotondo		
<i>Ciaspolata</i>			

Marzo

giovedì 3	Lucretili Pellecchia Traversata	E ↑ 700 m ↓ 700 m 12 km	ASE Cavalieri DdE Bulgarelli Sez. Aquila
<i>auto private</i>			
giovedì 10	Antrodoco Giro degli Eremi Con visita a Santa Maria Extra Moenia	E	ASE Metelli ASE Fainelli Ivano ASE Teofili Maria
<i>auto private</i>			
giovedì 17	Tuscia Forre di Corchiano Anello da Corchiano	E ↑ 300 m ↓ 300 m 13 km	AE Menichino
<i>auto private</i>			
giovedì 24	PNALM Monte Pizzuto 1289 m Da San Donato val Comino	E ↑ 670 m ↓ 670 m 5 ore	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 24	Monti Carseolani Navegna 1508 Ascrea	E ↑ 950 m ↓ 950 m 14 km	ASE Cateni
<i>auto private</i>			
dal 30 marzo al 3 aprile	Appennino Silano varie varii	E ↑ max 800 m ↓ max 800 m max 18 km max 6 ore	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>			
<i>Riprendere programma 2021 in versione EAI (ciaspole)</i>			
<i>Presentazione in Sezione 25 gennaio 2022</i>			
<i>Iscrizioni + acconto entro 25 febbraio 2022</i>			
<i>Saldo 15 marzo 2022</i>			
<i>Soggiorno in ostello con camere doppie Minimo /Massimo</i>			
giovedì 31	Monti Ruffi Monte Costasole Traversata da Cerreto Laziale a Saracinesco	E ↑ 800 m ↓ 400 m 13 km	ASE Rubini
<i>pullman / auto private</i>			
Aprile			
giovedì 7	Monti Ernici Zompo lo schioppo	E ↑ 730 m ↓ 730 m 13 km 6 ore	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
<i>Anello intorno a Zompo lo Schioppo, per eremo del Cauto</i>			
giovedì 14	Monti Lepini Sprone Maraoni 1328 Santa Serena (Supino)	E ↑ 750 m ↓ 750 m 12 km	ASE Cateni
<i>auto private</i>			
giovedì 21	Subasio Monte Subasio Anello da Madonna della Spella	E ↑ 700 m ↓ 700 m 13 km 6 ore	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
<i>Panorama su Assisi dall'alto del Sasso Piatto Sentire sezione di</i>			
giovedì 21	Monti dell'Aterno Tratturo Magno Da S.Demetrio Ne' Vestini a S.Pio delle Camere	E ↑ 400 m ↓ 300 m 14 km	ASE Di Pietro
<i>auto private</i>			

giovedì 28	Lago di Vico - Caprarola	E	ASE Metelli
	Orienteering a Monte Venere	↑ 100 m	
<i>auto private</i>	Orienteering e addestramento	↓ 100 m	
		5 km	
	<i>Con la collaborazione di Papalia</i>	3 ore	
giovedì 28	Monti Sabini	E	ASE Cateni
	Monte Tancia 1228	↑ 750 m	ASE Rubini
<i>auto private</i>	Osteria Tancia	↓ 750 m	
		12 km	
Maggio			
giovedì 5	Monti del Folignate	E	ASE Cavalieri
	Sasso di Pale	↑ 850 m	
<i>auto private</i>	Eremo di S. Maria Giacobbe , Sostino , Cascate del Menotre	↓ 850 m	
		10 km	
giovedì 5	Monti dell'Aterno	E	ASE Di Pietro
	Castello D'Ocre	↑ 660 m	
<i>auto private</i>	Fossa - Convento Sant'Angelo-Fossa Raganasca-Castello d'Ocre	↓ 660 m	
		17 km	
giovedì 12	Umbria-Valnerina	E	Menichino
	Monte Fionchi 1340	↑ 900 m	
<i>auto private</i>	Anello da Ferentillo	↓ 900 m	
		15 km	
giovedì 12	Velino-Sirente	E	ASE Rubini
	Gole di Celano	↑ 100 m	
<i>auto private</i>	Murales ad Aielli	↓ 600 m	
		8 km	
	<i>Con la collaborazione di Scala</i>	5 ore	
giovedì 19	PNALM	E	ASE Metelli
	Monte Marcolano 1940	↑ 600 m	De Martino Cesare
<i>auto private</i>	da Passo del Diavolo 1400	↓ 600 m	
		15 km	
giovedì 26	Velino-Sirente	E	ASE Cavalieri
	Monte Cefalone	↑ 800 m	DdE Bulgarelli Sez Aquila
<i>auto private</i>	Da Campo Felice traversata da valico La Crocetta	↓ 800 m	
		14 km	
Giugno			
mercoledì 1	Genzana-Rotella	E	ASE Cavalieri
	Monte Genzana 2170 m	↑ 1000 m	
<i>auto private/pullman</i>	Anello Frattura vecchia a Frattura nuova	↓ 900 m	
		13 km	
giovedì 9	PNALM	E	ASE Cavalieri
	Anello Forca Resuni	↑ 940 m	
<i>auto private</i>	Da Civitella Alfedena	↓ 940 m	
		12 km	
	<i>Per la valle Jannanghera - ritorno val di Rose</i>	6 ore	
giovedì 9	Umbria - Monti Spoletini	E	AE Menichino
	Monte Santo 1331	↑ 700 m	
<i>auto private</i>	Anello da Acera (PG)	↓ 700 m	
		12 km	
giovedì 16	Monti Marsicani	E	ASE Cavalieri
	Monte Serra di Rocca Chiarano 2262	↑ 950 m	
<i>auto private</i>	Da passo Godi	↓ 950 m	
		16 km	

giovedì 16	Gruppo Velino Sirente Grotta di San Benedetto Massa D'Albe	EE ↑800 m ↓800 m 10 km	ASE Rubini
<i>auto proprie</i>			
da mercoledì 22 a giovedì 23	Alto Molise Monte Campo 1746 e Monte Capraro 1730 due escursioni da Capracotta	E ↑ max 600 m ↓ max 600 m max 15 km	ASE Metelli
<i>auto private</i>			
giovedì 23	Umbria Monte Subasio 1290 Anello da Assisi (PG)	E ↑600 m ↓600 m 15 km	AE Menichino
<i>auto private</i>			
dal 27 giugno al 3 luglio	Parco Pollino Orsomarso varie varii	EE ↑ max 1000 m ↓ max 1000 m max 20 km max 8 ore	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>			
<i>riprendere programma 2021. Presentazione in Sezione 26 aprile 2022 Iscrizioni + acconto entro 23 maggio 2022 Saldo 15 giugno 2022</i>			
<i>Soggiorno in agriturismo o B&B con camere doppie</i>			
giovedì 30	Majella Monte Porrara Dalla Stazione di Palena	E ↑970 m ↓970 m 12 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
Luglio			
giovedì 7	Majella Monte Mileto Da Passo San Leonardo	E ↑730 m ↓730 m 12 km 6 ore	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
<i>Possibile arrivo mercoledì e</i>			
Settembre			
giovedì 1	Umbria Monti Martani Lago di Firenzuola Anello da Firenzuola	E ↑450 m ↓450 m 12 km	AE Menichino
<i>auto private</i>			
giovedì 1	Velino-Sirente Colle Dell'Orso Anello dai Piani di Pezza	E ↑800 m ↓800 m 14 km	ASE Cavalieri DdE Bulgarelli Sez Aquila
<i>auto private</i>			
giovedì 8	Velino-Sirente Cima della Cerasa Dai Piani di Pezza	E ↑650 m ↓650 m 11 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 8	Velino Sirente Colle del Bicchero Piani di pezza colle dell'Orso	E ↑800 m ↓800 m 10 km 7 ore	ASE Rubini
<i>auto proprie</i>			
<i>La classificazione EE si riferisce al fatto che gli ultimi 0 mt sono caratterizzati dalla presenza di una fune di metallo che supporta la progressione.</i>			

da martedì 13 a giovedì 15	Majella Eremiti - Valle dell'Orfento	E ↑ max 1000/550 m ↓ max 1000/550 m max 17/11 km max 7 ore	ASE Cavalieri
<i>auto private/pulmann</i>			
<i>Martedì ore 16,30 Visita guidata eremo S. Spirito + pernottio Mercoledì Giro degli Eremiti + pernottio Giovedì Valle dell'Orfento</i>			
giovedì 15	Monti Reatini Terminillo 2217	E ↑ 600 m ↓ 600 m 14 km	ASE Metelli
<i>auto private</i>			
<i>Due pernottamenti separati</i>			
giovedì 22	PNALM Monti Cavallo e Forcellone	E ↑ 900 m ↓ 900 m 12 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 29	Velino-Sirente Monte Cagno e Monte Ocre	E ↑ 900 m ↓ 900 m 10 km	ASE Cavalieri DdE Bulgarelli
<i>auto private</i>			
<i>Interregionale</i>			
giovedì 29	Monti Ernici Viglio 2156	E ↑ 1000 m ↓ 1000 m 15 km	ASE Cateni ASE Rubini
<i>auto private</i>			
Ottobre			
giovedì 6	Mainarde Monte a Mare 2140	E ↑ 1040 m ↓ 1040 m 11 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
giovedì 6	Monti Reatini Monte Pozzoni 1904	E ↑ 720 m ↓ 720 m 14 km	ASE Metelli AE De Martino Cesare
<i>auto private</i>			
giovedì 13	Monti della Laga Monte di Mezzo 2155	E ↑ 850 m ↓ 850 m 16 km	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>			
da giovedì 13 a domenica 16	Monti Sibillini Varie varii	E ↑ max 1000 m ↓ max 1000 m max 20 km max 8 ore	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>			
<i>Presentazione in Sezione 6 settembre 2022 Iscrizioni + acconto entro 9 settembre 2022 Saldo 26 settembre 2022 Soggiorno in rifugio o B&B con camere doppie Minimo /Massimo</i>			
giovedì 20	Uscita Storica San Pietro Infine e Montelungo	E ↑ 300 m ↓ 300 m 8 km 5 ore	ASE Metelli
<i>Pulman</i>			
<i>Collaborazione Scala Domenico. Interessare la sezione di Cassino</i>			

giovedì 27	Gruppo Monte Cairo Monte Obachelle m 1466	E ↑850 m	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>	Da Colle san Magno	↓850 m 11 km	
giovedì 27	PNALM Rocca Genovese	E ↑700 m	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>	da Passo del Diavolo per sterrata e sentieri del parco	↓700 m 14 km	

Novembre

giovedì 3	Monti Simbruini Camerata vecchia	E ↑670 m	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>		↓670 m 10 km	
giovedì 10	Monti Sabini Pizzuto 1285	E ↑650 m	ASE Cateni
<i>auto private</i>	ponticello poco prima di Osteria Tancia	↓650 m	
giovedì 17	Avezzano Telespazio	E ↑100 m	ASE Metelli
<i>auto private</i>	Visita Guidata	↓100 m 4 km	
<i>Con la collaborazione di Snider</i>		3 ore	
giovedì 24	Monti Aurunci Monte Ruazzo 1341	E ↑1000 m	DdE De Gennaro
<i>auto private</i>	Da Itri (LT) per sterrata e sentiero CAI 920	↓1000 m 20 km	
<i>Sentire accompagnatore. Ora</i>		6 ore	

Dicembre

giovedì 1	Lazio - Tuscia Viterbese Antica Civita di Corneto	E ↑400 m	AE Menichino
<i>auto private</i>	Anello da Tarquinia (VT)	↓400 m 11 km	
mercoledì 7	Parco Archeologico di Vulci Vulci	T ↑50 m	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>		↓50 m 8 km	
<i>Museo , percorso nell'area archeologica , tomba Francois, rive del Fiora. Guida?</i>		4 ore	
giovedì 15	da decidere da decidere	E	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>	Pranzo sociale		
giovedì 29	Circeo Semaforo	E ↑280 m	ASE Cavalieri
<i>auto private</i>	Anello da San Felice per il semaforo	↓280 m 9 km	
<i>Per smaltire gli eccessi del Natale</i>		4 ore	