

# ALPINISMO GIOVANILE

Ragazzi 6-17 anni

L'Alpinismo Giovanile ha lo scopo di aiutare il giovane nella crescita umana, proponendogli l'ambiente montano come modello da vivere con gioia, attraverso esperienze formative nella ricerca di un'autonomia pratica e culturale.

Questa attività proposta dal CAI mira a stimolare nei ragazzi il piacere della scoperta in prima persona dell'ambiente montano, dove possono trovare soddisfazione dei loro molteplici interessi.

Le uscite si prefiggono, come principale obiettivo, quello di portare i ragazzi ad esplorare e consolidare il loro rapporto con l'ambiente montano, mettendoli in condizione di affrontare livelli di difficoltà sempre maggiori in condizioni di assoluta sicurezza.

L'ambiente montano può essere considerato come uno straordinario terreno di gioco e conoscenza in cui poter praticare attività fisiche e nello stesso tempo acquisire esperienze formative e conoscitive.

## PROGRAMMA 2020

9 FEBBRAIO 2020: WEEK-END SULLA NEVE  
CAPRACOTTA O TERMINILLO

23 FEBBRAIO 2020: LAGHETTO DI SAN BENEDETTO  
SUBIACO (RM)

15 MARZO 2020: MONTE REDENTORE  
MARANOLA (LT)

19 APRILE 2020: FIORDO DI CRAPOLLA  
COSTIERA AMALFITANA (NA)

10 MAGGIO 2020: FORRE DI LAVELLO  
CUSANO MUTRI (BN)

14 GIUGNO 2020: MONTE NAVEGNA  
GIORNATA REGIONALE

28 GIUGNO 2020: MONTE LUPONE  
ROCCA MASSIMA (LT)

6 SETTEMBRE 2020: MONTE MASSICO  
FALCIANO DEL MASSICO (CE)

18 OTTOBRE 2020: GIOCO DELL'ARRAMPICATA  
LUOGO DA DEFINIRE

8 NOVEMBRE 2020: SENTIERO DEGLI DEI  
AGEROLA (NA)

20 DICEMBRE 2020: ORTO DELLA REGINA  
ROCCAMONFINA (CE)

### GLI ACCOMPAGNATORI:

**AAG Giovanni Macrino**, giovanni@atargatis.it, tel. 338.7899832

**ASAG Maria Civita Sinapi**, mariacivita@atargatis.it, tel. 329.0060567

**ASAG Rita D'Effore**, rita@atargatis.it, tel. 329.5988866

## SETTIMANA IN AUSTRIA



### GROTTA DI GHIACCIO

Dopo migliaia di anni dalla formazione il labirinto gelido di grotte si mostra nella sua intera bellezza cristallina. Fino alla fine dell'Ottocento la grotta era completamente sconosciuta - ciò era dovuto alla posizione particolarmente esposta in alta montagna ed anche allo scarso interesse nei confronti della speleologia.



### SIGMUND-THUN-KLAMM

Oltre 30 metri di profondità e 320 metri di lunghezza tagliano il Kaprum. Bellissima passeggiata tra i canyon con salti d'acqua spettacolari che porta poi a camminare tra prati silenziosi.



### GHIACCIAIO KITZSTEINHORN

Sul Kitzsteinhorn tutti possono provare sensazioni di pura libertà. Troverete sempre qualcosa pronto a soddisfare la vostra voglia di divertimento: sul ghiacciaio, i principianti potranno muovere i primi passi ed i più esperti confrontarsi



### CASCATE DI KRIMML

Le cascate di Krimml (in tedesco Krimmler Wasserfälle) sono le cascate più alte dell'Austria, con un'altezza di 380 metri. Si trovano nei pressi del comune di Krimml, nel Parco nazionale Alti Tauri. Si tratta di una cascata a flusso continuo su più livelli che ha inizio nella parte superiore della valle del Krimmler Ache e scende con tre salti verso il basso.



### SALISBURGO

Salisburgo è una città austriaca al confine con la Germania, circondata dalle Alpi Orientali. La città è divisa in due dal fiume Salzach: sulla riva sinistra si trovano gli edifici medievali e barocchi della Altstadt pedonale (la Città Vecchia), mentre dalla parte opposta, sulla riva destra, sorge la Neustadt (la Città Nuova), che fu costruita nel XIX secolo.



### ZELL AM SEE

La città medievale Zell am See è una delle più belle città mondane austriache situata all'inizio del Parco Nazionale Alti Tauri tra le montagne coperte di neve e le acque limpide del lago Zeller See. La città è caratterizzata dalla presenza di ghiacciai, montagne e dal lago la cui acqua è famosa per esser potabile.



### GROSSGLOCKNER

L'alta montagna e il Großglockner: quello che un tempo era riservato solo a scalatori esperti, dall'apertura della Großglockner Hochalpenstraße è diventato un luogo accessibile a grandi e piccini che suscita sempre nuovo fascino ed entusiasmo.

## 10 REGOLE D'ORO DELL'ESCURSIONISTA

1. Pianificate con cura il vostro itinerario: informazioni su lunghezza, dislivello e grado di difficoltà. Comunicate ai vostri familiari o all'albergatore presso il quale alloggiate la vostra destinazione.
2. Controllate con anticipo le previsioni meteorologiche locali. In caso di perplessità, desistete.
3. Valutate obiettivamente la vostra condizione fisica e scegliete un itinerario adeguato. Partite presto al mattino e programmate il rientro lasciando del tempo prima dell'imbrunire, in caso di necessità.
4. Mantenete un ritmo costante e adeguato.
5. Bevete molto! Ottime bevande sono: acqua, succhi di frutta e bevande isotoniche. Portate con voi cibi quali: frutta secca e carboidrati semplici.
6. Assicuratevi di avere un equipaggiamento adeguato: scarponi adatti al livello dell'escursione che andrete ad affrontare, vestiti freschi e leggeri. Portate nello zaino vestiti più caldi ed una giacca anti-pioggia.
7. Vestitevi sempre a "cipolla": biancheria intima, maglietta a maniche corte o lunghe a seconda della stagione, pile possibilmente antivento, giacca antipioggia/antivento; portatevi sempre dei guanti, occhiali da sole antiUV, berretto per il sole, crema protettiva per labbra e pelle.
8. Siate sempre disponibili a dare una mano ed aiutare i meno resistenti del vostro gruppo.
9. Trattate la natura con rispetto: portate i rifiuti a valle con voi.
10. Rimanete sempre sui sentieri segnalati, seguendo le apposite tabelle.

### LEGENDA

- Gita culturale o passeggiata su sentiero agevole - adatta a tutti. (T)
- Escursione su sentiero agevole e discreto dislivello - per escursionisti. (E)
- Escursione su sentiero di montagna e discreto dislivello - per escursionisti. (E)
- Escursione impegnativa - per escursionisti allenati. (EE)
- Escursione difficile - per escursionisti esperti ed allenati. (EE - EEA)
- Terrore allo stato puro - Grande resistenza, buon allenamento ed ottima esperienza (F - PD).
- Trasporto effettuato mediante bus a noleggio.
- Trasporto effettuato mediante auto proprie.

## COME PARTECIPARE

1. La partecipazione agli eventi dell'Associazione, quando non specificato diversamente, è sempre aperto a tutti.
2. I soci in regola con il tesseramento hanno precedenza di prenotazione sui non soci per un tempo variabile tra 7-10 giorni, passato questo periodo l'iscrizione all'evento è aperto a tutti.
3. All'atto della prenotazione è necessario versare l'intera quota di spesa laddove non previsto il solo versamento di un anticipo, mediante contanti in sede o bonifico bancario; è esentato dal versamento anticipato solamente il socio che ha versato la caparra annuale "fondo eventi" di €30,00 a persona.
4. Nel caso il partecipante dovesse disdire nei 7 giorni precedenti la data dell'evento senza giustificati motivi perderà l'importo versato o nel caso di presenza "fondo eventi", gli verrà decurtato l'importo corrispondente alla quota dell'evento.
5. Quando non previsti costi di ingresso ma solo il trasporto in bus GT a noleggio la condivisione del costo per il passaggio bus è pari ad €15,00 a persona.
6. Per iscriversi all'evento è necessario attendere la pubblicazione della locandina e contattare direttamente il referente dell'evento riportato sulla locandina.

### QUOTE SOCIALI 2019-20

Ordinario: €20,00  
Familiare: €15,00  
Giovane (0-7 anni): gratuita  
Ragazzo (8-17 anni): €10,00

Il periodo di validità della tessera è dal 1 settembre 2019 al 31 agosto 2020

(per i soci del CAI di Latina è previsto uno sconto di €5,00)

### Facoltative:

Assicurazione Base: €5,00  
Assicurazione B1: €23,00

### NOLEGGIO MATERIALI

|                 |             |                 |
|-----------------|-------------|-----------------|
| <b>Ciaspole</b> | Soci: €4,00 | Non Soci: €8,00 |
| <b>Casco</b>    | Soci: €3,00 | Non Soci: €6,00 |
| <b>Imbrago</b>  | Soci: €4,00 | Non Soci: €8,00 |
| <b>Ramponi</b>  | Soci: €4,00 | Non Soci: €8,00 |
| <b>Piccozza</b> | Soci: €3,00 | Non Soci: €6,00 |

**Atargatis** è il nome della Dea siriana della fertilità che i latini spesso identificavano nella Dea Minerva: dea della sapienza, della vita tranquilla e operosa, protettrice dell'intelligenza e di tutte le arti.

**Atargatis**, è un'associazione culturale ed escursionistica senza scopo di lucro, che si pone come obiettivo di promuovere:  
- l'incontro e l'aggregazione tra persone ed Associazioni nel nome di interessi comuni;  
- la conoscenza di luoghi per lo sviluppo della cultura di carattere storico, ambientale e spirituale, nonché della sua evoluzione;  
- la crescita sociale attraverso attività di promozione artistica ed espressiva, il rispetto della natura e l'educazione ambientale;  
- l'organizzazione di escursioni per la sensibilizzazione verso le bellezze naturali alla riscoperta dei colori, odori e suggestioni della terra e del nostro territorio.

Per questioni logistiche alcuni eventi potrebbero aperti ai soli soci ed in numero limitato di partecipanti.

### COORDINATORI:

|                            |                          |               |
|----------------------------|--------------------------|---------------|
| <b>Cinzia Zuena</b>        | cinzia@atargatis.it      | ☎ 329.6032181 |
| <b>Claudio Maggiarra</b>   | claudio@atargatis.it     | ☎ 328.3744847 |
| <b>Giovanni Macrino</b>    | giovanni@atargatis.it    | ☎ 338.7899832 |
| <b>Giuseppe Cannella</b>   | giuseppe@atargatis.it    | ☎ 328.3641082 |
| <b>Marco Tarantino</b>     | marco@atargatis.it       | ☎ 347.5352285 |
| <b>Maria Civita Sinapi</b> | mariacivita@atargatis.it | ☎ 329.0060567 |
| <b>Rita D'Effore</b>       | rita@atargatis.it        | ☎ 329.5988866 |

# LAZIO EVENTI

Tutte le Sagre, Tradizioni, Musica, Feste, Arte, Cultura, Teatro, Tradizioni, Manifestazioni e Luoghi da visitare nel Lazio

[WWW.LAZIOEVENTI.COM](http://WWW.LAZIOEVENTI.COM)

**nabulab**  
[www.nabulab.it](http://www.nabulab.it)  
[info@nabulab.it](mailto:info@nabulab.it)

Elaborazione Siti Web  
Cloud e Virtual Hosting  
Server Dedicati  
PEC e Certificati SSL  
Tel. 324.0886694

Associazione  
**Atargatis**

# ATTIVITÀ 2020

Associazione Atargatis  
Via Enrico Toti, 19 - 04020 Itri (LT)  
Tel. 338.7899832 (Presidente) - Fax 178.600.0538  
web: [www.atargatis.it](http://www.atargatis.it) - email: [info@atargatis.it](mailto:info@atargatis.it)  
Orari apertura sede: Venerdì 20:00 - 21:30

**11-12 Gennaio 2020**

**ATARGATIS INSIEME**  
Giornata di solidarietà per condividere interessi e passioni uniti dalla volontà e dalla voglia di andare incontro al prossimo.

Coordinatori: Associazione Atargatis

**23 Febbraio 2020**

**LAGO DI SAN BENEDETTO**  
Dislivello +170m/-550m - Lunghezza 12Km.  
Traversata dal Monastero del Sacro Speco di San Benedetto a Jenne passando per il Lago di San Benedetto.

Coordinatore: Giovanni

**1-3 Maggio 2020**

**WEEK-END A MONTECATINI**  
Visita al Castello di Rocchetta-Mattei, Montecatini famosa per le sue naturali acque termali, Lucca dove i paesaggi si colorano dei colori più caldi, dal giallo oro al rosso fuoco e Pistoia.

Coordinatori: Cinzia e Claudio

**11-12 Luglio 2020**

**WEEK-END AD ASCOLI**  
Il primo giorno faremo l'escursione al Lago di Fiastra ed alle Lame Rosse. Il secondo giorno visita della città di Ascoli Piceno.

Coordinatori: Cinzia e Claudio

**13 Settembre 2020**

**ATARGATIS INSIEME**  
Giornata di solidarietà per condividere interessi e passioni uniti dalla volontà e dalla voglia di andare incontro al prossimo.

Coordinatori: Associazione Atargatis

**8 Novembre 2020**

**SENTIERO DEGLI DEI**  
Dislivello +450m - Lunghezza 11Km.  
Sul sentiero più famoso della costiera amalfitana, andata per il sentiero basso e ritorno per il sentiero alto.

Coordinatore: Giovanni

**26 Gennaio 2020**

**CIASPOLATA MONTE S. FRANCO**  
Dislivello +650m - Lunghezza 13Km.  
La salita con le ciaspole sui placidi pendii del San Franco, offre all'escursionista una giornata davvero intensa e colma di panorami.

Coordinatore: Giovanni

**8 Marzo 2020**

**BAIA SOMMERSA**  
Statue romane, antiche ville, intere strade, terme: il parco sommerso di Baia custodisce sott'acqua storia e bellezza dal fascino antico.

Coordinatore: Rita

**24 Maggio 2020**

**CIMA DI VALLEVONA**  
Dislivello +800m - Lunghezza 16Km.  
Lunga e spettacolare cavalcata di cresta sulla massima elevazione dei Monti Carseolani.

Coordinatore: Giovanni

**2 Agosto 2020**

**MONTE BOLZA**  
Dislivello +500m - Lunghezza 15Km.  
Escursione sul Monte Bolza sull'altipiano di Campo Imperatore e ritorno lungo il Canyon dello Scoppaduro.

Coordinatore: Giovanni

**27 Settembre 2020**

**SORRENTO**  
Terra dei colori, delle sirene, città dei giardini: sono davvero tante le definizioni attribuite a Sorrento, patria del grande Torquato Tasso.

Coordinatori: Claudio e Cinzia

**22 Novembre 2020**

**ATARGATIS INSIEME**  
Giornata di solidarietà per condividere interessi e passioni uniti dalla volontà e dalla voglia di andare incontro al prossimo.

Coordinatori: Associazione Atargatis

**2 Febbraio 2020**

**MASANIELLO**  
Un pomeriggio di teatro a Napoli (Teatro Sannazzaro) per uno spettacolo esempio di autentica commedia dell'arte.

Coordinatore: Cinzia

**29 Marzo 2020**

**GROTTE DI STIFFE E BOMINACO**  
Le grotte di Stiffe sono un complesso di grotte carsiche situate nei pressi di Stiffe. Bominaco faceva parte di un antico complesso monastico; prima si chiamava Momenaco.

Coordinatore: Claudio

**7 Giugno 2020**

**MONTE GINEPRO**  
Dislivello +1000m - Lunghezza 16Km.  
Escursione da Prato di Campoli. Raggiungeremo dapprima la Cacata del Lupo, poi la Femminamorta e quindi il Monte Ginepro.

Coordinatore: Giovanni

**22-29 Agosto 2020**

**SETTIMANA IN AUSTRIA**  
Con le sue meravigliose montagne, le tranquille vallate, i paesaggi mozzafiato, gli ambienti incontaminati, le città ricche di storia ed i piccoli e pittoreschi villaggi.

Coordinatori: Cinzia e Claudio

**11 Ottobre 2020**

**ROCCA CHIARANO**  
Dislivello +900m - Lunghezza 16Km.  
Bellissimo e panoramico anello che percorre tutta la cresta di Serra Rocca Chiarano.

Coordinatore: Giovanni

**6 Dicembre 2020**

**OSTIA ANTICA**  
Ostia fu una città del Latium vetus, porto della città di Roma, posta nelle vicinanze della foce del fiume Tevere. Prima colonia romana fondata nel VII secolo a.C.

Coordinatore: Giuseppe

**8-9 Febbraio 2020**

**WEEK-END SULLA NEVE**  
Un week-end sulla neve, per passare due giorni in famiglia tra: sciolate, ciaspolate, sci di fondo e sci alpino.

Coordinatore: Giovanni

**19 Aprile 2020**

**FIORDO DI CRAPOLLA**  
Il Fiordo di Crapolla è tra le insenature più suggestive della costa di Massa Lubrense: natura, mare e un passato ricco di storia.

Coordinatore: Claudio

**28 Giugno 2020**

**MONTE LUPONE**  
Dislivello +700m - Lunghezza 13Km.  
Escursione varia e panoramica che percorre la cresta Nord Ovest del monte, è continuo alternarsi di faggete e piani carsici.

Coordinatore: Giovanni

**6 Settembre 2020**

**MONTE MASSICO**  
Dislivello +500m - Lunghezza 16Km.  
Da Falciano del Massico per un facilissimo e comodo sentiero fino all'Eremo di San Martino.

Coordinatore: Giovanni

**25 Ottobre 2020**

**NORBA**  
L'antica città di Norba si impone nel paesaggio per la spettacolare posizione che dall'alto dei Monti Lepini domina la Pianura Pontina, con uno strapiombo di circa 500m.

Coordinatore: Marco

**20 Dicembre 2020**

**ORTO DELLA REGINA**  
Dislivello +300m - Lunghezza 8Km.  
Misterioso e affascinante, l'Orto della Regina è un monumento risalente ad epoca antichissima, che lascia a bocca aperta il visitatore.

Coordinatore: Marco

**Barbara Fustolo**  
Financial Advisors  
Gestione del risparmio  
Servizi assicurativi

**Allianz Bank**  
Financial Advisors  
Via Lavanga, 39/47  
04023 Formia (LT)  
Telefono +39 0771.267805  
Fax +39 0771.324449  
Mobile +39 328.8644960

**Pikko Street Food**  
Pikkostreetfood nel cuore del Parco Giovanni lalongo ad Itri è specializzato nella preparazione di panini, Crepes dolci/salate e altre specialità per un pasto veloce o un ritrovo tra amici per una semplice birra.

Aperto tutti i giorni a partire dalle ore 18.00  
Tel. 392.9862786

eMail: pikkostreetfood@libero.it

**Ro. Fi. Ab. s.r.l.**  
AUTOFORNITURE  
DISTRIBUTORE MA-FRA

Via degli artigiani, 38 - ITRI (LT)  
Tel. 0771.729511 - Cell. 339.7073669  
email: info@refai.it

**TC TOSCANO CONSULT**  
Consulenza aziendale, pratiche camerali, firme digitali, finanziamenti, mutui. Finanza agevolata.

Tel. 0771.683227 - cell. 388.1182663  
e-mail: info@toscanoconsult.com

**Todis**  
GAETA - Lungomare Caboto, 96  
FORMIA - Via Appia, Loc. Santa Croce

**CASEIFICIO PAOLELLA**  
Antica Tradizione

**Caseificio Paolella S.r.l.**  
Via Pantanello, s.n.c. - 04022 FONDI (LT)  
Tel. 0771.511528 - Fax. 0771.519514

Punto Vendita: Via Trento, 34 - FONDI (LT)  
Tel. 0771.532082

email: info@caseificiopaoella.it  
web: www.caseificiopaoella.it

**Giovanni GALATOLO**  
Posa in opera di Pavimenti e Rivestimenti

Tel. 329.9833104

**TE KE VOI?**  
Siena Kitchen & Wines

PIZZE  
FOCACCE  
TAGLIERI  
HAMBURGER  
PASTE CRESCIUTE  
BUON VINO

Vicolo San Pietro, 4  
53100 SIENA  
0577 40139

**Bar Giovenco**  
di Ruggieri Maria Filomena

Via Giovenco - ITRI (LT) - Tel. 0771.729574

**EUROTTICA**  
Occhiali  
Lenti a contatto  
Stampe digitali  
Gadgets con foto

ITRI - Piazza Incoronazione, 9-10 - Tel. 0771.727822  
eurottica.snc@libero.it

**STOSA CUCINE**  
**MOBILTURI**  
**MOBILI ROMANO**  
Abbiamo a cuore i tuoi spazi

Centro Leonardo Spigno Saturnia info: 392 73 48 562  
Via Michele Paparella Minturno info: 0771 65 86 49

**UBI PAINT**  
di Arzano Ubaldo  
Pittore Edile  
INTERNI ESTERNI  
TEL. 3286425805