



8<sup>^</sup> EDIZIONE 2009-2010



PARCO D'INVERNO



## In montagna con il Cai!

*nel Parco Nazionale  
del Gran Sasso e Monti della Laga*

23 - 24 gennaio 2010

Ceppo - Monte la Morra - Pizzo di Moscio

Scheda: **ABBIGLIAMENTO** – Si tratta di escursioni invernali per le quali sono indispensabili attrezzatura ed abbigliamento adeguati, per proteggersi da freddo, neve e sole.

- ✓ **Capo protettivo esterno impermeabile e termico**
- ✓ **Pantaloni** comodi che consentano libertà di movimenti e **copri pantaloni** impermeabili;
- ✓ **Capi termici** che, considerando la stagione, hanno il compito di mantenere caldo: pile o pullover, cappello e guanti;
- ✓ **Scarponi** alti alla caviglia (impermeabili), con suola di gomma e **ghette**;
- ✓ **Ciaspole**, le racchette da neve che agevolano il movimento sulla neve
- ✓ **Bastoncini** per aiutarsi nella progressione
- ✓ **Occhiali da sole e crema protettiva**
- ✓ **Zaino** dove mettere quanto serve ed avere sempre le mani libere;
- ✓ **Borraccia** per acqua o thé;

[www.caiabruzzo.it](http://www.caiabruzzo.it) – [www.caicastelli.it](http://www.caicastelli.it) - [www.caiteramo.it](http://www.caiteramo.it)

Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti"  
Club Alpino Italiano Abruzzo  
referente Filippo Di Donato  
rappresentante Cai nella FederParchi  
[f.didonato@caiabruzzo.it](mailto:f.didonato@caiabruzzo.it) 3397459870  
[www.caiabruzzo.it](http://www.caiabruzzo.it) [www.caicastelli.it](http://www.caicastelli.it)

