



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



attività  
2017

DOMENICA **19** FEBBRAIO

# Con SCI DA FONDO e CIASPOLE ai PIANI di PEZZA quota media m 1500 s.l.m.

GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE SIRENTE-VELINO

in collaborazione con il G.E.V. di Magliano de' Marsi e la Sottosezione CAI ROSCIOLO



## PROGRAMMA SCI DA FONDO

ore 08.30 - RITROVO ad AVEZZANO  
BACHECA CAI Piazza Risorgimento

ore 08.40 - partenza per ROVERE - Piani di Pezza  
ore 09.40 - PIANI DI PEZZA - INIZIO ESCURSIONE  
sulle piste battute  
ore 13.00 - FINE ESCURSIONE - pranzo al sacco  
ore 14.00 - RIPARTENZA  
ore 15.00 - RIENTRO ad Avezzano

INGRESSO PISTE € 2,00 A PERSONA

Possibilità di noleggiare in loco SCI e CALZATURE  
al costo di € 10,00 comprensivi di quota ingresso piste

COORDINATORI:

I.S.F.E. Giuliano CONTARATO 333.1252167

I.S.F.E. Marilisa FACCHETTI



SI RICHIEDE BUONA  
PREPARAZIONE FISICA

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORSO	LUNGEZZA PERCORSO
T/CAI	1	ca. 600	3 ORE	5 km

### EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTI VENTO - CAPPELLO GUANTI - SCARPONI  
oppure SCARPONCINI DA FONDO  
ALIMENTI - ACQUA - SALI MINERALI  
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE  
BASTONCINI TELESCOPICI - CIASPOLE oppure SCI DA FONDO

LA PARTECIPAZIONE implica l'accettazione  
incondizionata e il rispetto del REGOLAMENTO  
ESCURSIONI CAI da parte di ciascuno, indistintamente.

POSSONO PARTECIPARE ANCHE NON SOCI CAI  
previa iscrizione (nome-cognome e data di nascita)  
presso la Sede Sociale e versamento della quota assicurativa  
obbligatoria individuale di € 10,00

### TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI - venerdì 17 febbraio 2017 - ore 19  
SOCI - sabato 18 febbraio 2017 - ore 19

AVVISO: i coordinatori si riservano la facoltà di annullare l'escursione  
o modificare il programma e/o l'itinerario  
in caso di condizioni meteorologiche avverse.

## PROGRAMMA CIASPOLE

da Ovindoli ai Piani di Pezza

ore 08.30 - RITROVO ad AVEZZANO  
BACHECA CAI Piazza Risorgimento

ore 08.40 - PARTENZA PER OVINDOLI  
ore 09.15 - OVINDOLI - Piazzale "DOLCE VITA" -  
INIZIO ESCURSIONE

Itinerario:

Ovindoli piazzale pista Dolce Vita - Vado del Ceraso  
Piano del Ceraso - Rifugio del Lupo ai Piani di Pezza.  
Ritorno sullo stesso percorso

ore 11.00 - ARRIVO AL RIFUGIO DEL LUPO  
sosta e colazione al sacco

ore 12.00 - RIPARTENZA

ore 14.00 - ARRIVO al piazzale Dolce Vita  
TERMINE ESCURSIONE

POSSIBILITÀ DI NOLEGGIARE CIASPOLE  
presso il Piazzale Impianti Monte Magnola di Ovindoli - Costo € 12,00

COORDINATORE:

A.S.E. Antonio MARINI 347.4024037