



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



DOMENICA **7** MAGGIO

attività
2017

LAGO DELLA DUCHESSA

m 1788 s.l.m.

Gruppo Montuoso: Riserva Naturale delle Montagne della Duchessa

PROGRAMMA

- ore 07,00 - RITROVO ad AVEZZANO - Bacheca CAI Piazza Risorgimento
trasferimento con mezzi propri al Borgo di CARTORE
- ore 08,00 - CARTORE - inizio escursione
itinerario: Cartore - Valle di Fua - Vallone del Cieco
Le Caparnie - Lago della Duchessa
- ore 10,30 - arrivo al Lago della Duchessa - sosta e colazione al sacco
- ore 11,00 - ripartenza
- ore 13,30 - Arrivo al Borgo di Cartore
fine escursione
- ore 14,30 - rientro ad Avezzano



SI RICHIEDE **BUONA**
PREPARAZIONE FISICA

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO	TEMPO DI PERCORRENZA
	EE ESCURSIONISTI ESPERTI	m. 850	5 ORE

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 CAI venerdì 5 maggio 2017 - ore 19
SOCI CAI sabato 6 maggio 2017 - ore 19

EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTI VENTO - CAPPELLO GUANTI - SCARPONI - ALIMENTI
ACQUA - SALI MINERALI PROTEZIONE SOLARE
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE - BASTONCINI TELESCOPICI



COORDINATORI:

Roberto VERDECCHIA
Giacomo CONTINENZA 348.2512229

C.A.I. Sezione di Avezzano - C.P. 121 - Via Mazzini, 32 /67051 AVEZZANO (AQ)
333.5720691 - www.caiavezzano.it - avezzano@cai.it - C.A.I. Avezzano
SOTTOSEZIONI: CAI ROSCIOLO - CAI PEScina - CAI LUCO DEI MARSII (Lucus Angitiaie)

Avezzano, 2 MAGGIO 2017
il presidente Antonio Di Palma