



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



attività
2017

DOMENICA  4 GIUGNO

COSTA dei VECCHI e Monte MAGNOLA

m 2220 s.l.m.

Gruppo Montuoso: Parco regionale Sirente-Velino

PROGRAMMA

- ore 06,45 - RITROVO ad AVEZZANO Bachecca CAI Piazza Risorgimento
trasferimento a Ovindoli con mezzi propri
- ore 07,15 - OVINDOLI - Piazzale Dolce Vita - INIZIO ESCURSIONE per il Vado del Ceraso
- ore 11,00 - arrivo a IN VETTA al Monte Magnola - q. 2220
discesa al Rifugio Telespazio (q. 1980)
- ore 12,00 - Arrivo al rifugio Telespazio -
sosta e colazione al sacco
- ore 12,45 - Ripartenza - discesa sulle piste da sci di Ovindoli
- ore 14,15 - Arrivo al Piazzale Dolce Vita
- fine escursione

COORDINATORI:

A.S.E. Giancarlo GRASCIA 339.6894546
NELI ROBERT 389.5927751



SI RICHIEDE **OTTIMA**
PREPARAZIONE FISICA

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA	SVILUPPO IN LUNGHEZZA
	EE	m. 950	8 ORE	12 km

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 2 giugno 2017 - ore 19
SOCI CAI sabato 3 giugno 2017 - ore 19

EQUIPAGGIAMENTO:

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



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, 29 MAGGIO 2017
il presidente Antonio Di Palma