



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



attività
2017

DOMENICA **25** GIUGNO

Alta via delle MAINARDE

quota massima m 2160 s.l.m. Gruppo Montuoso: Parco Nazionale d'Abruzzo L.e M.

PROGRAMMA

ore 04,45 - RITROVO ad AVEZZANO - BACHECA CAI
Piazza Risorgimento
trasferimento con mezzi propri ad Alfedena
ore 06,30 ALFEDENA: incontro con gli amici del CAI di Isernia
e Valle del Volturno
proseguimento per PIZZONE - Pianoro delle Forme

ore 07,00 PIANORO DELLE FORME (q. 1400) - Inizio escursione
ore 11,00 ARRIVO IN VETTA AL "MONTE A MARE" - m 2160
sosta e colazione al sacco
ore 11,45 RIPARTENZA
ore 15.30 arrivo alle auto - fine escursione e rientro ad Avezzano
il percorso è ad anello - ci si deve organizzare per riprendere le auto



Intersezionale con la Sezione CAI di Isernia e la
Sottosezione CAI di Montequila "Valle del Volturno"



NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA	LUNGHEZZA PERCORSO (andata)
	EE ESCURSIONISTI ESPERTI	m. 760	8 ORE	18 km

TERMINE ISCRIZIONE
NON SOCI - venerdì 23 GIUGNO 2017 - ore 19
SOCI - sabato 24 GIUGNO 2017 - ore 19

COORDINATORE:
A.S.E. Antonio DI PALMA 340.6626615

SI RACCOMANDA LA
MASSIMA PUNTUALITÀ

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

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



SI RICHIEDE **OTTIMA**
PREPARAZIONE FISICA
e allenamento alle
lunghe percorrenze



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 PESCIANA - CAI LUCO DEI MARSII (Lucus Angitiaie)

Avezzano, 18 giugno 2017
il presidente Antonio Di Palma