



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



attività
2017

DOMENICA

1°

OTTOBRE

GINEPRO

Gruppo Montuoso: Simbruini-Ernici

2004 m s.l.m.



PROGRAMMA

- ore 06.45** RITROVO ad AVEZZANO - bacheca CAI Piazza Risorgimento
trasferimento - con mezzi propri - a RENDINARA
- ore 07.30** RENDINARA - INIZIO ESCURSIONE - Itinerario ad anello
SALITA Sentiero CAI N° 14 - DISCESA Sentiero CAI N° 17
- ore 11.00** Arrivo in vetta - colazione al sacco
- ore 11.30** Ripartenza
- ore 14.00** Arrivo a Rendinara e fine escursione
- ore 15.00** Rientro ad Avezzano

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

COORDINATORE:

A.S.E. Giovanni OLIVIERI 392.0998278

TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI: venerdì 29 settembre 2017 - ore 19.00
SOCI: sabato 30 settembre 2017 - ore 19.00



SI RICHIEDE **OTTIMA**
PREPARAZIONE FISICA

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DIVISIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA	LUNGHEZZA PERCORSO (s.l.m.)
EE Escursionisti Esperti	EE	m. 1080	6 ORE	9 km

