



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



attività  
2017

DOMENICA

22 OTTOBRE

# CREPACUORE

GRUPPO MONTUOSO: Simbruini-Ernici

1997 m s.l.m.



## PROGRAMMA

- ore 06.30 **RITROVO AD AVEZZANO** Bachecca CAI Piazza Risorgimento  
trasferimento con mezzi propri a Morino - Centrale Enel
- ore 07.00 trasferimento a Piano Sacramento - **INIZIO ESCURSIONE**  
Itinerario: Le Scalelle/Buco del Cauto/Casale/Peschio delle Ciavole/Vetta del Crepacuore
- ore 11.30 Arrivo in vetta - colazione al sacco
- ore 12.00 **RIPARTENZA**
- ore 15.00 arrivo alle auto - fine escursione
- ore 15.30 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

### COORDINATORI:

Franco MILANO 333.5020494

Anna GIOVARRUSCIO 368.3148958

TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI: venerdì 20 ottobre 2017 - ore 19.00

SOCI: sabato 21 ottobre 2017 - ore 19.00



SI RICHIEDE **OTTIMA**  
PREPARAZIONE FISICA

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA
E	ESCURSIONISTICO	m. 600	6,5 - 7 ORE

