



attività  
**2018**

**DOMENICA**

**21 GENNAIO**

**NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO**

**"Cias... polentata" sociale**

**al**

**Rifugio mt. 1390  
"Piero Concia"**

GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE SIRENTE VELINO

## PROGRAMMA

- ore 09.00 - RITROVO ad AVEZZANO - Bacheca CAI - Piazza Risorgimento  
trasferimento con mezzi propri a FORME
- ore 09.30 - FORME - Fonte Capo La Maina  
- inizio escursione -
- ore 10,45 ARRIVO AL RIFUGIO  
EVENTUALE ESCURSIONE SUL MONTE COCURELLO (1786 m s.l.m.)  
SALVO CONDIZIONI METEO AVVERSE
- ore 12,30 pranzo al Rifugio  
RIENTRO : tardo pomeriggio

**TERMINE ISCRIZIONE E PRENOTAZIONE PRANZO**

**SOCI e NON SOCI  
venerdì 19 gennaio 2018 - ore 19**

**COORDINATORE:**

**A.E. Fabio ANTIFORA 338.2968263**

### QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE

POLENTA CON SALSICCIA  
CONTORNO  
PANE - VINO - CAFFE'

**SOCI € 10,00 (pranzo)**

**NON SOCI € 20,00  
(pranzo + assicurazione obbligatoria\*)**

**SI RICHIEDE BUONA  
PREPARAZIONE FISICA**

### EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTIVENTO - CAPPELLO GUANTI  
SCARPONI - ALIMENTI - ACQUA - SALI MINERALI  
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE  
si consiglia l'uso di  
BASTONCINI TELESCOPICI - CIASPOLE in caso di neve

**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

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA
	E/EA1 ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO	m. 250	4 ORE

**C.A.I. Sezione di Avezzano - C.P. 284 - Via Mazzini, 32 /67051 AVEZZANO (AQ)**

**333.5720691 - www.caiavezzano.it - avezzano@cai.it**



**C.A.I. Avezzano**

**SOTTOSEZIONI: CAI ROSCIOLO - CAI VALLE DEL GIOVENCO - CAI LUCO DEI MARSÌ (Lucus Angitiaie)**

**Avezzano, 15 gennaio 2018**

*il presidente Antonio Di Palma*