



attività
2018

DOMENICA

3 GIUGNO

NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO

VALLE DELLE 100 CASCADE

quota massima 1790 m s.l.m.

GRUPPO MONTUOSO: PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA

PROGRAMMA

ore 06.30 - RITROVO AD AVEZZANO - Bacheca CAI - Piazza Risorgimento
trasferimento con mezzi propri a Cesacastina (TE)
ore 08.30 - CESACASTINA - INIZIO ESCURSIONE
ore 12.30 - pranzo al sacco
ore 14.00 - RIPARTENZA
ore 16.00 - ARRIVO ALLE AUTO - termine escursione
TARDO POMERIGGIO rientro ad Avezzano

COORDINATORE:
I.S.F.E. Giuliano CONTARATO 333.1252167

NOTE SUL
PERCORSO

GRADO DI
DIFFICOLTÀ

E
ESCURSIONISTICO

DISLIVELLO
TOTALE

m. 550

TEMPO DI
PERCORRENZA

5 ORE



SI RICHIEDE BUONA
PREPARAZIONE FISICA

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
SOCI E NON SOCI
venerdì 1° giugno 2018 - ore 19

EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTIVENTO - CAPPELLO GUANTI
SCARPONI - ALIMENTI - ACQUA - SALI MINERALI
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE
PROTEZIONE SOLARE PER OCCHI E PELLE
si consiglia l'uso di BASTONCINI TELESCOPICI



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 MARSI (Lucus Angitiaie)

Avezzano, 29 maggio 2018
il presidente Antonio Di Palma