



Modalità di partecipazione

Rifugi

I rifugi di Salle e Caramanico non sono dotati di bagno e di ristoro o di un servizio di pernottamento. La frequentazione necessita di una predisposizione all'adattamento che si cercherà di facilitare con l'ausilio di Accompagnatori di Escursionismo del Club Alpino Italiano che prepareranno il pasto serale. E' necessaria la dotazione personale di acqua per almeno tre litri che sarà utile per l'escursione del sabato. I letti sono dotati di materasso e bisognerà dotarsi di sacco lenzuolo o sacco a pelo. L'organizzazione farà trovare acqua ai rifugi che consentiranno di ricaricare le borracce per la giornata successiva.

Escursioni

I partecipanti alla formula week-end dovranno essere allenati in quanto il dislivello da salire il sabato e il lungo itinerario della cresta è notevole e la Commissione Escursionistica del CAI Abruzzo ha stabilito il grado di difficoltà EE con la seguente definizione: *Sentiero che si sviluppa in zone impervie con passaggi che richiedono all'escursionista una buona conoscenza della montagna, tecnica di base e un equipaggiamento adeguato. Corrisponde generalmente a un itinerario di traversata nella montagna medio alta e può presentare dei tratti attrezzati*

I pasti

Cena del sabato sarà preparata da AE con salumi, formaggi, zuppa oppure spaghetti aglio e olio e salsicce e peperoncino secco. Pane, vino e acqua

La colazione della domenica sarà preparata da AE con latte, caffè, thè, crostata, biscotti

Il pranzo della domenica

Antipasto: salumi, formaggi, pomodori, pane olio

Primo: spaghetti con sugo di cinghiale o salsiccia o gamberi di fiume

Secondo: salsicce arrosto e arrosticini oppure salsicce al sugo. Pane e olio

Dolce: crostate con marmellate

Vino: montepulciano

Acqua

Costi

Le quote di partecipazione sono necessarie per sostenere i costi vivi della manifestazione, che non ha i profili commerciali e di utilità di impresa. Le finalità sono sociali e culturali e i costi non coperti saranno a carico del bilancio del CAI Abruzzo.

La suddivisione della quota è la seguente

- week end adulto socio cai _____ € 25
- week end adulto non socio cai _____ € 35
- domenica adulto socio cai _____ € 10
- domenica bambino fino a 15 anni _____ gratuito
- domenica adulto non socio cai _____ € 15

I bambini sotto i 10 anni compiuti prescindono da essere soci o meno.

Per i partecipanti del week-end con bonifico diretto sul conto del Cai Abruzzo

IBAN IT78H0538703601000002212237

CAI ABRUZZO Banca Popolare dell'Emilia Romagna - Sede L'Aquila – e invio copia versamento a abruzzo@caiabruzzo.it

Per i partecipanti della domenica è possibile anche direttamente all'arrivo alla partenza

Assicurazione

I soci Cai dovranno essere in regola con l'iscrizione. I non soci che si iscriveranno dovranno essere assicurati prima della manifestazione. I costi sono ricompresi nella quota di iscrizione.

Informazioni

cell. 347.6457507 (Marcello Borrone)

www.caiabruzzo.it

mail. info@caipopoli.com

facebook _ Rifugi del Mediterraneo

Caso di pioggia

In caso di pioggia preannunciata la manifestazione sarà rimandata alla prima data utile