

attività  
2019



DOMENICA

**10 FEBBRAIO**

**NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO**

# AI PIANI DI PEZZA 1500 m slm

## da Ovindoli al Rifugio del Lupo

### CON SCI DA FONDO E RACCHETTE DA NEVE

GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE SIRENTE VELINO



#### PROGRAMMA

ore 08.30 - RITROVO ad AVEZZANO - BACHECA CAI Piazza Risorgimento  
trasferimento con auto proprie  
ad Ovindoli -

ore 09.30 OVINDOLI - Piazzale Impianti M. Magnola "Dolce Vita"  
inizio escursione

#### itinerario:

Ovindoli piazzale pista "Dolce Vita" Vado Ceraso -  
Piano del Ceraso - rifugio del Lupo ai Piani di Pezza -  
- ritorno sullo stesso percorso

ore 11,30 ARRIVO AL RIFUGIO DEL LUPO/PIANI DI PEZZA  
e sosta pranzo al sacco

POMERIGGIO: 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

#### TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI - venerdì 8 febbraio 2019 - ore 19  
SOCI - sabato 9 febbraio 2019 - ore 19



**SI RICHIEDE BUONA  
PREPARAZIONE FISICA**

#### COORDINATORI:

**SCI DA FONDO ESCURSIONISMO**  
I.S.F.E. Giuliano CONTARATO 333.1252167

**RACCHETTE DA NEVE**  
A.E. Fabio ANTIFORA 338.2968263

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA
	E/EAI ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO	m. 400	4 ORE

I COORDINATORI SI RISERVANO LA FACOLTÀ DI  
MODIFICARE L'ITINERARIO O ANNULLARE  
L'ESCURSIONE IN CASO DI MALTEMPO

#### EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTI VENTO - CAPPELLO GUANTI  
SCARPONI - ALIMENTI - ACQUA - SALI MINERALI  
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE  
PROTEZIONE SOLARE OCCHI E VISO  
EQUIPAGGIAMENTO PER SCI DA FONDO  
BASTONCINI TELESCOPICI  
RACCHETTE DA NEVE (CIASPOLE)

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

333.5720691 - [www.caiavezzano.it](http://www.caiavezzano.it) - [avezzano@cai.it](mailto:avezzano@cai.it) C.A.I. Avezzano

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

Avezzano, 5 febbraio 2019

il presidente Antonio Di Palma