

attività  
2019



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO



DOMENICA

24 FEBBRAIO



CAI Abruzzo



CAI  
Coppo dell'Orso



Gruppo Alpini  
di Villavallelonga



Comune  
Villavallelonga

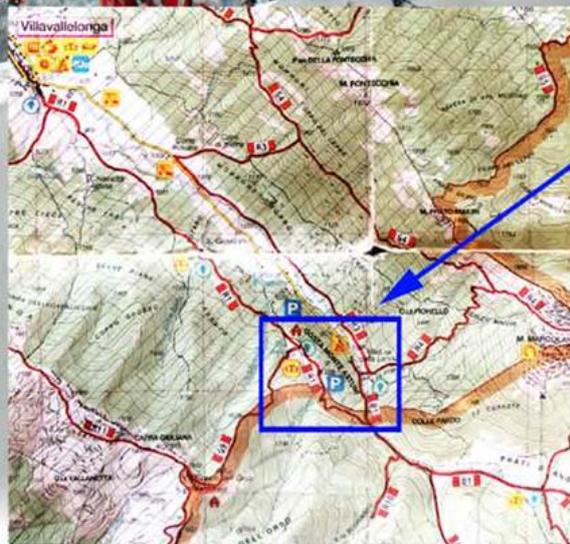


Comune  
Trasacco



12<sup>a</sup> Edizione Anno 2019

# Racchette in... Coppo dell'Orso



## ...nella Valle dei Prati d'Angro - Rifugio Coppo dell'Orso

Progetto "Parco d'inverno" nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

ore 07.15 - RITROVO ad AVEZZANO - BACHECA CAI Piazza Risorgimento - trasferimento con auto proprie a VILLAVALLELONGA - Loc. Madonna della Lanna

ore 08.00 VILLAVALLELONGA - Madonna della Lanna - ore 08.15 - iscrizione-prenotazione-colazione-noleggio racchette da neve

ore 09.00 PARTENZA ESCURSIONE

ITINERARIO 1 (con i Gruppi Alpini)

Madonna della Lanna - Rifugio Aceretta e ritorno - 13 km -

|                   |   |                   |                   |
|-------------------|---|-------------------|-------------------|
| NOTE SUL PERCORSO | GRADO DI DIFFICOLTÀ                         | DISLIVELLO TOTALE | TEMPO DI PERCORSO |
|                   | E/EA1<br>ESCURSIONE<br>RISORSENTI PREPARATO | m. 0              | 3,5 ORE           |



SI RICHIEDE **BUONA**  
PREPARAZIONE FISICA

ITINERARIO 2

Madonna della Lanna - Valle Fossata - Rifugio Coppo dell'Orso e ritorno - 12 km -

|                   |   |                   |                   |
|-------------------|---|-------------------|-------------------|
| NOTE SUL PERCORSO | GRADO DI DIFFICOLTÀ                         | DISLIVELLO TOTALE | TEMPO DI PERCORSO |
|                   | E/EA1<br>ESCURSIONE<br>RISORSENTI PREPARATO | m. 620            | 5,5 ORE           |



SI RICHIEDE **OTTIMA**  
PREPARAZIONE FISICA

ore 12.30 RIENTRO presso struttura a MADONNA DELLA LANNA PER PARTECIPANTI ITINERARIO 1 - PRANZO (primo - secondo e bevande)

ore 14.30 RIENTRO presso struttura a MADONNA DELLA LANNA PER PARTECIPANTI ITINERARIO 2 - PRANZO (primo - secondo e bevande)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (iscrizione - gadget buono pasto) **SOCI CAI € 10,00 / NON SOCI CAI € 10,00 + Assicurazione € 10,00**

**TERMINE ISCRIZIONE**  
SOCI E NON SOCI  
venerdì 22 febbraio 2019 - ore 19

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

**COORDINATORE:**  
A.S.E. Antonio DI PALMA 340.6626615

**EQUIPAGGIAMENTO:**  
GIACCA ANTIVENTO - CAPPELLO - GUANTI - SCARPONI - ALIMENTI - ACQUA  
SALI MINERALI - PROTEZIONE SOLARE  
PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE  
BASTONCINI TELESCOPICI - RACCHETTE DA NEVE

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 MARSII (Lucus Angitiaie)

Avezzano, 18 febbraio 2019  
il presidente Antonio Di Palma