

attività
2019



DOMENICA

17 MARZO

NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO

da PRATO CAPITO ai PRATI DI CERASOLO

con RACCHETTE DA NEVE - 1600 m s.l.m.

GRUPPO MONTUOSO: RISERVA NATURALE DELLE MONTAGNE DELLA DUCHESSA

PROGRAMMA

- ore 08.00 - **RITROVO** ad AVEZZANO - BACHECA CAI Piazza Risorgimento
trasferimento con auto proprie a Prato Capito (SS. 696 di Campo Felice)
- ore 09.00 **PRATO CAPITO q. 1587**
INIZIO ESCURSIONE
- ore 11.00 **ARRIVO AL RIFUGIO DEI PRATI DI CERASOLO**
sosta - colazione al sacco
- ore 11.30 **RIPARTENZA** - ritorno sullo stesso itinerario di andata
- ore 13.30 **ARRIVO A PRATO CAPITO - FINE ESCURSIONE**
PRIMO POMERIGGIO: RIENTRO AD AVEZZANO

TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI - venerdì 15 marzo 2019 - ore 19
SOCI - sabato 16 marzo 2019 - ore 19



SI RICHIEDE **BUONA**
PREPARAZIONE FISICA

COORDINATORE:

A.S.E. Giovanni OLIVIERI 392.0998278

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	LUNGHEZZA PERCORSO
	E/EA1 ESCURSIONISTICO	m. 200	4 ORE	10 km

IL COORDINATORE SI RISERVA 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
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, 12 marzo 2019

il presidente Antonio Di Palma