

attività
2019



DOMENICA

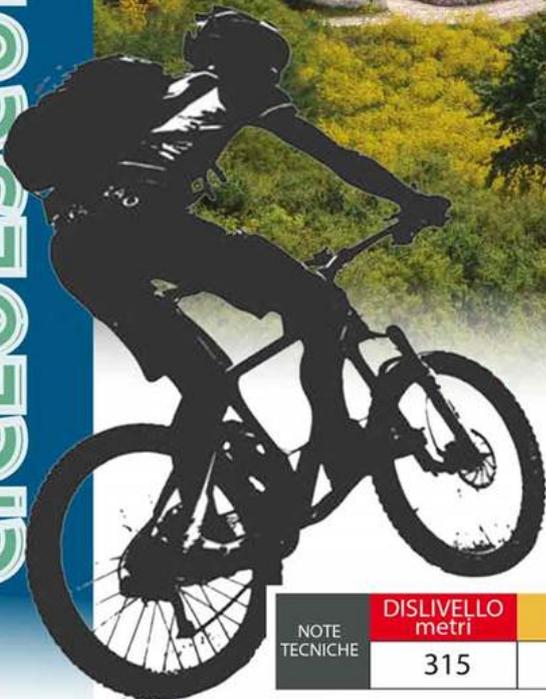
23 GIUGNO

NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO

ANELLO DELLE PAGLIARE DI TIONE

GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE SIRENTE VELINO

CICLOESCURSIONISMO



PROGRAMMA

ore 09.30 - RITROVO A ROCCA DI MEZZO – Via della Madonna
(Poco fuori R.D.M. direzione TERRANERA)

INIZIO ESCURSIONE

Itinerario: Rocca Di Mezzo – Chiesa della SS Trinità – Pagliare di Tione
Pagliare di Fontecchio- Terranera – Rocca di Mezzo

ore 10.30 - Arrivo alle Pagliare di Tione

ore 12.30 - Arrivo a Rocca di Mezzo – Fine escursione – Rientro

COORDINATORE: Massimo GENTILE 340.0887195
Accompagnatori: Enrico IUCCI 334.3905408
Massimo LIVERANI 347.3738175

TERMINE ISCRIZIONE

NON SOCI
venerdì 21 giugno 2019 - ore 19
SOCI
sabato 22 giugno 2019 - ORE 19

EQUIPAGGIAMENTO:

Bici da Montagna (MTB) in buone condizioni e funzionalità
(verificate prima del ritrovo)
Abbigliamento adeguato MTB – Casco Obbligatorio
Giacca antivento/pioggia - Alimenti integratori
Acqua o/e affini (almeno 2 litri) – Sali minerali
Protezione Solare – Occhiali sole – KIT Riparazione gomme

| NOTE TECNICHE | DISLIVELLO metri | KM. | TEMPO IN SELLA | DIFFICOLTÀ TECNICA |
|------------------|---------------------|-----|-------------------|-----------------------|
| | 315 | 26 | 3,5 ore | MC/MC SCALA C.A.I. |

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

IL COORDINATORE SI RISERVA LA FACOLTÀ DI
MODIFICARE L'ITINERARIO O ANNULLARE
L'ESCURSIONE IN CASO DI MALTEMPO

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 MARSÌ (Lucus Angitiaie)

Avezzano, 18 giugno 2019

il presidente Antonio Di Palma