



NOI, LA MONTAGNA, IL TERRITORIO

DOMENICA **5** MARZO



attività
2017

al Rifugio LA VECCHIA (Mandra Murata) m 1890 s.l.m.

GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE SIRENTE-VELINO

PROGRAMMA

ore 07.30 - **RITROVO AD AVEZZANO** - BACHECA CAI Piazza Risorgimento

PARTENZA PER ROVERE con mezzi propri

ore 08.30 - ROVERE - INIZIO ESCURSIONE

ore 11.30 - ARRIVO AL RIFUGIO - sosta e pranzo al sacco

ore 12.00 - RIPARTENZA

ore 14.30 - ARRIVO A ROVERE - fine escursione

ore 15.30 - RIENTRO AD AVEZZANO



COORDINATORI:

I.S.F.E. Giuliano CONTARATO 333.1252167

Emidio BOCCABELLA

**SI RICHIEDE BUONA
PRÉPARAZIONE FISICA**

NOTE SUL PERCORSO	GRADO DI DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO TOTALE	TEMPO DI PERCORRENZA
E/EAI ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO		m. 550	5 ORE

EQUIPAGGIAMENTO:

GIACCA ANTI VENTO - CAPPELLO GUANTI - SCARPONI - ALIMENTI - ACQUA
SALI MINERALI - PROTEZIONE SOLARE - PICCOLO KIT PRONTO SOCCORSO INDIVIDUALE
BASTONCINI TELESCOPICI - CIASPOLE

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 CAI venerdì 3 marzo 2017 - ore 19

SOCI CAI sabato 4 marzo 2017 - ore 19

LA PARTECIPAZIONE implica
l'accettazione incondizionata e il rispetto
del **REGOLAMENTO ESCURSIONI CAI**
da parte di ciascuno, indistintamente.