



ESCURSIONE

RACCHETTE ... IN COPPO DELL'ORSO (PNALM)

DATA DI EFFETTUAZIONE	DIFFICOLTA'	MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 25 febbraio	EAI	Auto proprie

APPUNTAMENTO: ore 6:00 davanti alla sezione

COME ARRIVARE AL PERCORSO: andare in direzione di Roma e prendere il GRA e poi A1 in direzione Napoli. Uscire a Ferentino e proseguire sulla SR214 in direzione di Sora. Da Sora si continua su SR509 in direzione di Pescasseroli fino a Forca d'Acero

DISTANZA: 158 km **TEMPO PERCORRENZA:** 2 ore e 20 minuti

DESCRIZIONE PERCORSO:

Escursione con racchette da neve sui monti di Forca d'Acero - PNALM

Programma:

ore 8:00 raduno presso il Rifugio di Forca d'Acero
 ore 8:15 iscrizioni, prenotazioni pasti e noleggio racchette
 ore 09:00 partenza per la ciaspolata dietro gli accompagnatori designati: itinerario 8 km
 ore 13:00 rientro presso struttura in Pescasseroli
 ore 13:30 pranzo (gli organizzatori serviranno ai partecipanti un primo piatto ed un secondo caldo con bevande)

quota di partecipazione (comprende iscrizione + gadget + buono pasto)

iscrizione: € 15.00 per i soci CAI - € 20.00* per i non soci
gratis per i soci CAI minorenni € 5.00* per i non soci minorenni (fino a 17 anni compiuti)
 I non soci devono iscriversi e fornire i propri dati presso una sezione CAI
 entro giovedì 22 febbraio per attivare l'assicurazione compresa nella quota

È necessaria una buona condizione fisica e un adeguato allenamento.

La mancanza dell'attrezzatura richiesta comporta la non partecipazione all'escursione.

Prenotazione obbligatoria ed escursione a numero chiuso: numero massimo di partecipanti 10.

QUOTA DI PARTENZA	QUOTA MASSIMA	TEMPO DI PERCORRENZA
1530 m	1546 m	4 ore circa
DISLIVELLO TOTALE SALITA	DISLIVELLO TOTALE DISCESA	KM/ORE TOTALI
240 m circa	240 m circa	8 km

ACCOMPAGNATORI - N. TEL.	EQUIPAGGIAMENTO
OMAR BARBERA AE EAI 3661553028 GUELFO ALESINI ASE ORTAM 3474576443	<u>Attrezzatura adeguata:</u> pedule o scarponi da montagna, calzoni lunghi, giacca a vento, ghette, telo termico, cappello con visiera, guanti, lampada frontale, bastoncini, pronto soccorso personale, cibo e acqua a sufficienza, ciaspole. È consigliato portarsi un thermos con bevande calde. Se disponibili portare anche ARVA, pala e sonda

CAI MONTEROTONDO Sede: via dell'Unione 113, (capolinea Cotral) Monterotondo
 Tel. 06 83706844 - caimonterotondo@gmail.com - www.caimonterotondo.it