

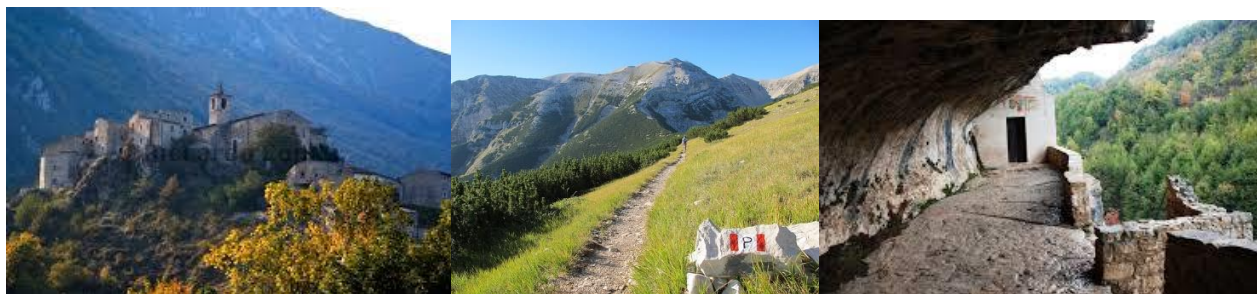


CAI Frascati Gruppo Alpinismo Giovanile



Parco Nazionale della Maiella

Dal 20 al 22 luglio 2018



Tre giorni nel selvaggio parco della Maiella. Si toccheranno alcuni dei più interessanti ambienti del massiccio: alle quote più basse i valloni ed i borghi antichi, più in alto gli eremi caratteristici e le capanne a tholos, infine gli altopiani e le vette con splendidi panorami che spaziano fino al mare.

INFORMAZIONI UTILI



Difficoltà: EE;

Età: da 10 a 17 anni;

Attrezzatura necessaria: Per l'equipaggiamento è indispensabile consultare il file su web: [EQUIPAGGIAMENTO PER LE USCITE DI ALPINISMO GIOVANILE](#) capitolo escursionistica primavera/estate;

Trasporto: auto accompagnatori;

Iscrizioni: giovedì 5 luglio 2018, dalle ore 19.00 alle ore 21.00 in Sezione;

Informazioni: Basilio Esposito cell. 3402640928 e-mail bespos@gmail.com

Quota: 205 euro a partecipante e comprende: viaggio, pernotti, cena, colazione e merenda a Roccamanico. E' richiesto un numero minimo di partecipanti pari a 5.

Venerdì 20 luglio

Appuntamento alle ore 8 al parcheggio davanti alla chiesa di Cocciano per la partenza in auto private da Frascati. Arrivo a Caramanico verso le ore 11, visita all'eremo di San Bartolomeo e i Tholos. Caramanico-Eremo di San Bartolomeo e ritorno, 5h, difficoltà E, 800 m dislivello, pernottamento a Maielletta

Sabato 21 luglio

Colazione e partenza con zaino leggero. In cima alla Maiella, Maielletta-Anfiteatro delle Murelle-Monte Focalone (2676 m), ritorno per la stessa via, 7h, 1100 m dislivello, difficoltà EE, pernottamento a Maielletta

Domenica 22 luglio

Colazione e partenza. Panorami della Maiella dal Monte Morrone
Passo San Leonardo (1307 m) - Monte Mileto (1887 m) - Roccacaramanico (1080 m), 4h, 700 m dislivello, difficoltà E, Partenza da Rocca Caramanico ore 16 e arrivo a Frascati ore 19

QUESTO PROGRAMMA DI MASSIMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN SEGUITO A IMPREVISTI O A SFAVOREVOLI CONDIZIONI CLIMATICHE.

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO

Scarponi da trekking medio/pesanti, possibilmente in gore-tex, con suola non usurata
Maglietta mezze maniche traspirante
Maglietta maniche lunghe traspirante
Pile leggero e pile pesante
Cappello e guanti in pile
Pantaloni tecnici medio-leggeri
Giacca a vento impermeabile non imbottita
Cappello o bandana per il sole
Sottile tuta pigiama per il rifugio

MATERIALE OCCORRENTE

Carta di identità
Tesserà CAI
Borraccia in metallo cilindrica da almeno 1 litro
Zaino 35-42 litri da trekking, possibilmente con apertura frontale
Coprizaino impermeabile
Occhiali da sole con laccetto
Lampada frontale per i rifugi con batterie cariche
Sacco lenzuolo leggero
Asciugamano in microfibra
Integratori: buste sali minerali
Alimenti: merendine, frutta secca, cioccolata
Igiene personale (sapone, pettine, spazzolino, dentifricio, fazzoletti di carta, salviette umide) *
Crema solare (protezione > 20) e burro di cacao Cerotti Compeed per vesciche.
Eventuali medicinali ad uso personale **
Buste di plastica per i rifiuti e l'abbigliamento sporco o bagnato.
Borsa con un cambio completo da lasciare in macchina per il ritorno

(*) In confezione MINI, da viaggio. **E' assolutamente necessario non portare cose voluminose**

(**) Medicine specifiche, con indicazione del medico per i dosaggi, da consegnare agli accompagnatori