



Gruppo Grotte
Piceno - CAI

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno
Tel. 0736 45 158



Commissione
Alpinismo Giovanile

www.caiascoli.it

Giornata in GROTTA con il Gruppo Grotte Piceno - CAI

DATA: domenica 11 settembre 2011
RITROVO: ore 08,00 **PUNTUALI** davanti la sede CAI
ITINERARIO: Gole del Garrafo – Grotta Fredda
ACCOMPAGNATORI: Rosella P., Rosario S., Filippo Q., Alberto V.

INFORMAZIONI UTILI E RACCOMANDAZIONI

L'iscrizione si effettua di persona presso la sede CAI di Ascoli Piceno nei giorni e negli orari di apertura, il costo dell'iscrizione è di 3 euro per i soci CAI e di 9 euro per i non soci o 13 euro secondo la copertura assicurativa scelta. Nella quota di partecipazione che si richiede è compresa il costo dell'assicurazione che la sezione CAI di Ascoli Piceno stipula prima di ogni escursione e l'uso del materiale comune messo a disposizione dei partecipanti.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE NECESSARIO PER L'ESCURSIONE

Torcia a led frontale, casco (*chi non lo ha lo deve comunicare all'atto dell'iscrizione*), scarponcini da trekking, intimo, pantaloni lunghi (*consigliamo per questa escursione una tuta da ginnastica **MOLTO USATA***), pile, giacca a vento o mantellina, calzini da tenere nello zaino, pranzo al sacco, acqua (*consigliamo 0,75 lt. in bottiglia in pet – no vetro, no borracce termiche*).

REGOLE E CONSIGLI

Attenersi sempre alle indicazioni fornite dagli accompagnatori. Un cambio Completo di abbigliamento da lasciare in auto

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE FACOLTATIVO

Un paio di scarpe da tennis da portare nello zaino.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 073645158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoli.it