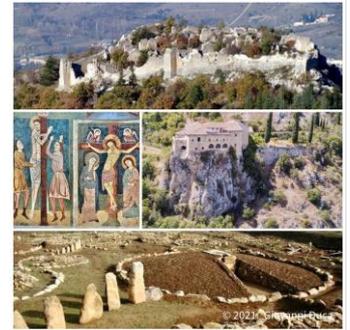




# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



**ABRUZZO DA SCOPRIRE Anello delle 7 meraviglie a Fossa(AQ)  
con A.Tresca L.Cicio e G.Duca**

**DATA Domenica 1° Agosto**

**1) S.Maria ad Cryptas 2)Convento S.Ang. 3)Doline 4)Cast.d'Ocre  
5)Fortezza S.Spirito 6)Grotta Mitraica 7)Fossa e Mulini.**

**DISLIVELLO COMPLESSIVO**

In salita 350 m In discesa 350 m  
Rifornimento inizio giornata alla Fonte di Fossa  
**LUNGHEZZA: totale 13 Km**

**TEMPO DI PERCORRENZA** 06,0 h

**DIFFICOLTA' T= Turistica**

L'itinerario, così come proposto, non presenta particolari difficoltà.  
E' necessaria comunque un'adeguata preparazione fisica.

**EQUIPAGGIAMENTO:** Abbigliamento da montagna adeguato al periodo.

Obbligatoria scarponi da montagna ben rodati.

**Obbligatoria dotazione DPI (mascherina-gel disinfettante)**

Consigliato l'uso dei bastoncini.

Indumenti di ricambio da lasciare in macchina.

**PROGRAMMA:**

Ore 07.00 partenza dal parcheggio antistante il Decathlon

Ore 07.15 Spoleto parcheggio ex motel Agip

Ore 10.30 inizio escursioni;

Rientro previsto entro ...ore 20...

**REFERENTI/E**

.....Laura Cicio.....Cell.328 0389907.....

.....Giovanni Duca.....Cell.328 2273262.....

Angelamaria Tresca..... Cell.347 6901831

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO VENERDÌ 30 Luglio (tramite messaggio Whatsapp Laura e Giovanni oppure Whatsapp gruppo CAMMINARE LENTO \*)**

**La partecipazione all'escursione sottintende il rispetto del regolamento CAI per le escursioni e le note operative emanate dalla CCE-CAI centrale per il riavvio dell'attività escursionistica sezionale in emergenza COVID**

**NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI 20(venti, esclusivamente soci in regola con il bollino 2021) AUTODICHIARAZIONE OBBLIGATORIA CLUB ALPINO ITALIANO - Sez. di Foligno - Via Bolletta, 18 - 06034 FOLIGNO (Pg) Tel. & Fax 0742 22921 - e-mail: [caifoligno@tin.it](mailto:caifoligno@tin.it) - Sito internet: [www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it)**