



# CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI FOLIGNO



## RIFUGISTA PER UN GIORNO "ANNODIAMOCI"

GIORNATA CAI PRESSO IL POZZO DI MEZZANOTTE DOMENICA  
05 09 2021 in collaborazione con **l'angolo del Macramè Spello**



### PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

#### ORE 10,00:

Apertura del rifugio e, durante tutta la giornata, soci e simpatizzanti potranno venire a gustare un buon panino ed una bevanda fresca.

#### ORE 16,30:

I nodi in montagna breve ed interessante esecuzione e prova tecnica dei principali nodi legati all'alpinismo fondamentali per la nostra sicurezza, in contemporanea l'angolo del Macramè di Spello ci mostrerà come trasformare i nodi in oggetti di artigianato

#### ORE 19,00:

Cena conviviale con carne insalata dolce e frutta bevande incluse e caffè  
Euro 10,00 (per chi non mangia la carne formaggi) **obbligatoria la prenotazione entro venerdì 03 09 2021 ai referenti sotto elencati**

Equipaggiamento:

Abbigliamento consono alla stagione

Lampada frontale per il ritorno

#### Referenti:

Federica Veneri 392 683 3381

Roberto degli Esposti 349 782 9787

**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**