



Club Alpino Italiano
Sezione di Palestrina
 Via Porta San Martino, 5
www.caipalestrina.it



TITOLO DELL'ESCURSIONE

**Sentiero del Centenario
 (Gran Sasso d'Italia)**

Data d'effettuazione	Categoria	Mezzo di trasporto
Sabato 25/07/2015	Alpinismo sentiero attrezzato EEA – PD – I° e II°	Auto propria

DESCRIZIONE SINTETICA DELL'ESCURSIONE

Ore 1.30: Ritrovo e partenza da Palestrina, campo sportivo.
Ore 3,15: Arrivo e sistemazione auto.
Ore 3.45: Appuntamento a Vado di Corno dopo aver lasciato auto a Fonte Vetica.
Ore 4.00: Inizio escursione.
Possibile pernottamento in zone limitrofe da cercare autonomamente o in accordo tra i partecipanti, purché puntuali per l'inizio escursione.

Difficoltà	Equipaggiamento modalità partecipazione	Direzione
EEA – PD – I° e II° Alpinistico, via di cresta, sentiero attrezzato	vedi note	– Fabio Pucci..... tel. 3496663534 – Massimo Baroni.... tel. 3487354592 – Luca Campagna..... tel. 3336746402 – Pietro Di Motta tel. 3381703405

ISCRIZIONE: La partecipazione all'escursione è aperta a tutti gli iscritti al CAI in regola con il tesseramento 2015.

NOTE :

Equipaggiamento obbligatorio: Imbrago, kit ferrata, 2 moschettoni, lampada frontale, guanti ferrata, occhiali, crema solare, fazzoletti di carta, lacci di riserva, copri-zaino, kit primo soccorso personale.

Vestiaro : oltre al normale abbigliamento portare piumino, pile, t.-shirt di ricambio, cappello, guanti, scaldacollo, giacca impermeabile e/o mantella per pioggia.

Viveri : Portare molta acqua 2/3 litri a seconda delle proprie esigenze, integratori tipo polase, panini, barrette, biscotti, frutta, miele, caffeina ecc...ecc.....

DESCRIZIONE ESCURSIONE :

- ✚ Vado di Corno - Monte Brancastello - Torri di Casanova - Monte Infornace - Monte Prena - Monte Camicia - Fonte Vetica. **[Pizzo S. Gabriele non previsto]**
- ✚ Percorso molto lungo e faticoso, quasi tutto in cresta, nessun punto di appoggio e via di fuga, alpinistico a tratti attrezzato con cavi e scale metalliche. No acqua. Richieste nozioni base di arrampicata, resistenza alla fatica, altruismo, spirito di gruppo.
- ✚ Tempo complessivo: La durata può variare in base al numero di partecipanti, indicativamente 10/12 ore soste comprese.

Grado di Difficoltà: **Il sentiero va' affrontato con la massima concentrazione, attenersi alle direttive degli accompagnatori ed è raccomandata ottima preparazione e condizione fisica.**