



SEZIONE DI FROSINONE

la Giornata del CAI

DOMENICA
31 OTTOBRE
2021

programma

CICLOESCURSIONISMO

Ore 08:00 ritrovo presso distributore ENI Piazzale De Matteis e partenza per Prato di Campoli.

Lunghezza: (Frosinone - Prato di Campoli) Km. 25

Andata: 2,30 ore - **Ritorno:** 2,30 circa

Difficoltà: MC

Equipaggiamento: Si richiede abbigliamento adeguato al periodo ed al tipo di attività e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. L'uscita, per le caratteristiche del percorso, richiede l'utilizzo di una bici adeguata a percorsi fuoristrada, un buon allenamento e le capacità tecniche necessarie per gestire tratti su sterrate con fondo parzialmente sconnesso e irregolare, tipo tratturi, carrarecce e/o sentieri. È necessario portare la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso). È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici. Obbligatorio l'uso del casco e della dotazione DPI (mascherina - gel disinfettante da utilizzare durante le soste).

Telefono di riferimento **Manchi Paola 3349637679**

ESCURSIONISMO

Ore 8:00 appuntamento Piazzale Europa oppure ore 9:00 Prato di Campoli

Gruppo A: escursione partenza Pozzi di Campoli, V. Femminamorta arrivo a FossaSusanna e ritorno.

Difficoltà: T - **Dislivello:** 250 m - **Distanza:** 4 km

Gruppo B: escursione ad anello, Fossa Susanna, Forca Palomba, Valle delle Vacche Prato di Campoli.

Difficoltà: E - **Dislivello:** 600 m - **Lunghezza:** 8 km

Equipaggiamento: scarponi da trekking, giacca impermeabile, guanti e cappello, acqua e viveri per l'intera giornata.

Referente: **AE Luciano Roma 3332770487**

CONCORSO FOTOGRAFICO: "I Colori del Bosco"

Durante la giornata del CAI gli iscritti potranno partecipare al concorso "I colori del bosco" scattando fotografie sul soggetto proposto. Ciascuno potrà inviare una foto all'indirizzo del CAI frosinone@cai.it che verrà valutata dal Direttivo CAI. Le foto verranno pubblicate sulla pagina facebook e sul sito del CAI. Premi: 1 classificato: una lonza, 2 classificato: un salame, 3 classificato una confezione di salsicce sottovuoto.

Telefono di riferimento: **CARLA SPAZIANI 3475741494**

**Si prega
dare la propria adesione
entro venerdì
29 ottobre 2021.**

I non soci
dovranno attivare
l'assicurazione infortuni
presso la sezione.

Durante
la manifestazione
saranno adottati
provvedimenti anti covid 19;
necessaria la
mascherina e gel disinfettante
per le mani.

Ore 13:00

Ritrovo dei partecipanti presso il Rifugio CAI - Prato di Campoli
per consumare il pranzo al sacco

Coro Cai Frosinone

Ore 14:30

Esibizione del Coro CAI

Premiazione

Ore 15:00

consegna delle "aquile d'oro" ai soci con anzianità iscrizione 60 anni, e delle "aquile d'argento" ai soci con anzianità 25 anni da parte del Presidente Umberto Segneri e saluti finali.