



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Latina
Commissione Escursionismo



GRUPPO MONTUOSO DEL VELINO-SIRENTE
MONTE CEFALONE-CIMATA DI FOSSA PALOMBA-MONTE OCRE

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Dom. 18 Set. 2016	Escursionismo CE	E	Al sacco	Pullman

APPUNTAMENTO: ore 06:15 Piazza Celli, Latina (partenza ore 06:30)

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

Dall'estremità orientale di Campo Felice (ca. 1530 m), si raggiunge la sella di Forcamiccia per poi imboccare la Valle Cannavine e ascendere a Mt Cefalone (2142 m) dal versante SE. Si prosegue per la cresta in direzione ca. NNW sino a Cimata di Fossa Palomba (2120 m) per poi



scendere alla selletta di Settacque. Di qui ripida salita a Mt Ocre (2204 m). Magnifiche viste su Sirente, Majella, Velino e Gran Sasso. Rientro per la valle Cannavine.

Iscrizioni: in sede (Via Ofanto, 2 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (0773-694879). Per informazioni contattare gli accompagnatori o consultare il sito web: www.cailatina.com (oppure spedire una e-mail a: prenota@cailatina.com).

Equipaggiamento obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 2 L.

Equipaggiamento consigliato: bastoncini da trekking, occhiali da sole, una piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti).

Nota Bene: **gli iscritti all'escursione che risulteranno sprovvisti dell'equipaggiamento obbligatorio sopra elencato saranno interdetti a partecipare all'escursione stessa.**

Dichiarazione di esonero di responsabilità: Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di iscrizione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Quota Minima	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
950 m ca.	950 m ca.	17 km ca.	2204 m	1530 m ca.	6 h ca.

COSTO					Accompagnatori
-------	--	--	--	--	----------------

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 15/09/2016. Il numero massimo di partecipanti è 25. Il costo del trasporto è di € 20 .I non soci dovranno ulteriori 7,81 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Stefano Giancola (349-2943189) AE
Francesco Di Dio (349-8446262) ASE

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale.
 Il percorso indicato potrà essere modificato dagli accompagnatori a loro insindacabile giudizio.