C.A.I
Sezione di CEFALU'
Vicolo Alle Falde n. 4 90015 Cefalu' (PA)
www.caicefalu.it e. mail direttivo@caicefalu.it

CENTRO DIURNO – MDSM 7
Via Aldo Moro n. 1 90015 Cefalù (PA)
Tel. 091 mail: cd7@asppalermo.org

MONTAGNATERAPIA
C E F A L U'
24 GENNAIO 2023
Organizzazione sul vestiario + periplo della città

Raduno via Aldo Moro (centro diurno-MDSM-7) alle ore 09,30. Seguirà un confronto a cura del socio Cai GUGLIUZZA Giuseppe sulle autonomie in particolare alle capacità di organizzazione rispetto alla preparazione del vestiario adeguato all'attività in montagna. Successivamente, a piedi, effettueremo un'uscita di allenamento con il seguente itinerario: via A.Moro – lungomare G.Giardina – zona santa Lucia – Figurella – s.s.113 e rientro in sede.

Dificoltà - "T"
Percorso – km 4 circa
Dislivello max – 200 metri circa
Durata – 3 ore circa

Equipaggiamento:
Scarpe da trekking – acqua - abbigliamento adatto alla stagione – indossare dispositivi di protezione individuali (emergenza covid-19).
Referente ASP distretto 33 Cefalù-Dott/ssa COSTA Santina
Referente CAI sez. Cefalù MACAIONE Santo