

# I C A I S



IL 20 MAGGIO ALLE 8:30

CI TROVIAMO AL CSM CON I VOLONTARI DEL CAI PER  
PASSEGGIATA ASSIEME.

ANDREMO ALLE RISORGIVE DEI BÂRS E CUEL DI SAN ROC AD  
OSOPPO.

LA PASSEGGIATA DURERA' 2 ORE E MEZZO CIRCA.

OSSERVEREMO LA FIORITURA DELLE ORCHIDEE

IN CASO DI PIOGGIA CI RECHEREMO NELLA SEDE DEL CAI PER  
VEDERE FILMATI DEI VIAGGI IN BICI DI TONI IN GIRO PER IL  
MONDO

## Materiale necessario

Vestiario:

Scarponi da montagna oppure scarpe da ginnastica con suola antiscivolo.

Vestiti da montagna oppure tuta da ginnastica o comunque vestiti comodi.

Nello zaino:

Giacca a vento antipioggia o poncho

Felpa o pile

Berretto e guanti (per le gite più impegnative)

Maglietta di ricambio

Fazzoletti di carta

Acqua 1 litro per le gite più brevi 1.5/2 per quelle più lunghe (bottiglia di plastica o borraccia)

Qualche snack

Pranzo al sacco (alimenti facilmente digeribili ma anche graditi)

Macchina fotografica e binocolo (per chi ha piacere)