



# Club Alpino Italiano Sezione di Cassino

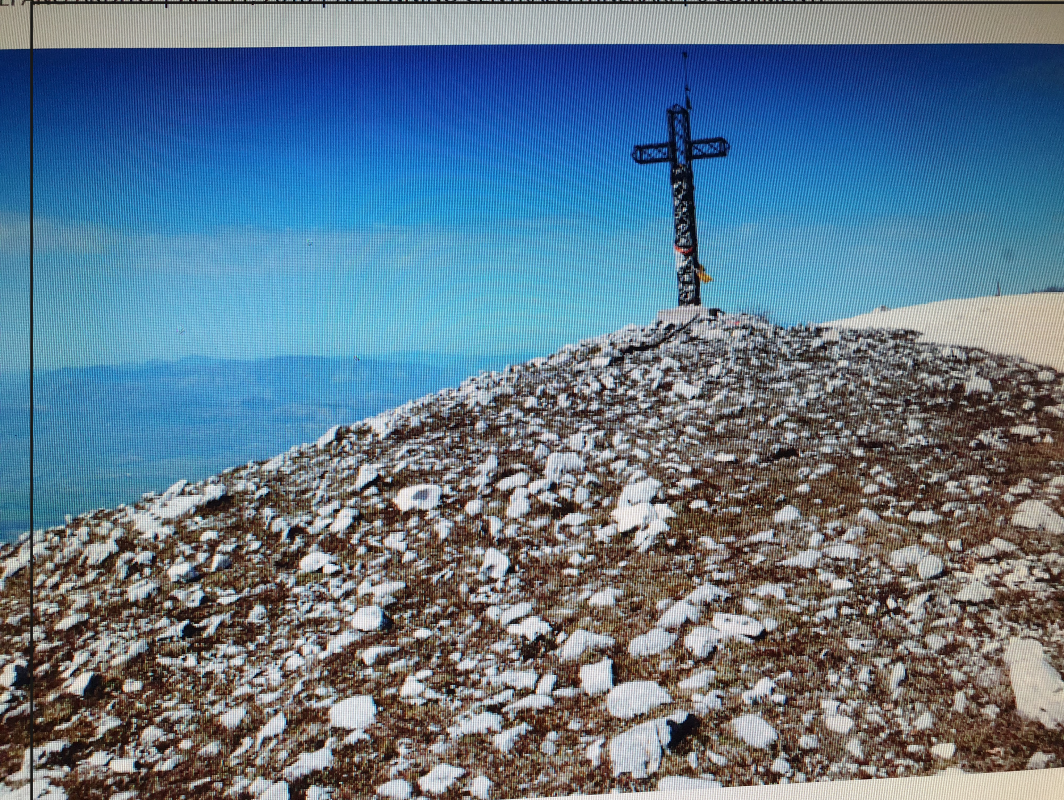
www.caicassino.it



ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

## CAMBIO DEL LIBRO DI VETTA Gruppo Montuoso Monte Cairo

6  
GENNAIO  
2023



### DATI TECNICI

<b>distanza</b>	11 Km a/r
<b>ascesa +</b>	549 m
<b>quota partenza</b>	1120 m
<b>quota max</b>	1669 m
<b>durata</b>	6 ore circa

### DIFFICOLTÀ

E (Escursionistico). Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma protetti o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.

### DIREZIONE

Bruno Lena cell 333 149 7474  
Pietro Miele cell 349 106 8970

### Itinerario :

***Dalla sbarra si va verso il rifugio Pozzacone e si prende il sentiero che esce dall'Omo di Cairo, si prosegue per la cima e si scende per il sentiero della Rena.***

#### COVID 19 – INDICAZIONI DI SICUREZZA IN ESCURSIONE

Non possono partecipare all'attività coloro che accusano sintomi di febbre, tosse, raffreddore o coloro che hanno avuto contatti con persone affette da COVID 19 nei precedenti 15 giorni. . Usare solo la propria borraccia, i propri bastoncini da trekking, il proprio cibo e bevande,

#### REGOLAMENTO

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste. L'accompagnatore di escursione si riserva di modificare il tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche. L'accompagnatore, per la propria responsabilità, si riserva di escludere dall'escursione le persone (soci e non) che non abbiano preventivamente prenotato e/o non siano adeguatamente attrezzati e/o allenati. Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.

#### Equipaggiamento consigliato

Abbigliamento a strati adatto alla stagione, scarpe da trekking, giacca a vento, mantella o giacca antipioggia, occhiali da sole, copricapo, bastoncini da trekking, crema protettiva anti UV, acqua a sufficienza (1.5 l almeno), un ricambio completo da lasciare in auto/pullman.

### RITROVO:

Ore 7,45 Piazza Green  
(Cassino)

Partenza Ore 8,00

Auto proprie

Pranzo al sacco



**CAI Sezione di Cassino**

Via G. Verdi, 29  
Parco Baden Powell

**Presidente Pietro Miele**

cell. 349 106 8970 - [miele.pietro57@libero.it](mailto:miele.pietro57@libero.it)

**Segretario Giuseppe Giardinelli**

cell. 328 262 3476 - [giugiardinelli@gmail.com](mailto:giugiardinelli@gmail.com)

e-mail: [caicassino75@gmail.com](mailto:caicassino75@gmail.com)

