

### Equipaggiamento consigliato

- Scarponcini da trekking
- Bastoncini telescopici
- Zaino
- Viveri e bevande
- T-shirt traspirante (anche di ricambio)
- K-way e giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Binocolo
- Fotocamera
- Pila frontale per escursioni serali o notturne

In tutte le escursioni sarà illustrato il percorso nell'aspetto ambientalistico e storico, attraverso l'osservazione della flora, della fauna, del paesaggio circostante e degli insediamenti umani.

### *info e contatti*

- [www.altosangroescursioni.net](http://www.altosangroescursioni.net)
- [lspada.escursioni@gmail.com](mailto:lspada.escursioni@gmail.com)
- Tel. 3388942095



Castel di Sangro - Via Porta Napoli, snc  
Tel. +39 0864/84.14.66 - 340/22.94.235  
Email: casteldisangro@bonifazi.it



S.S. 17 km 150+400 - 67031 CASTEL DI SANGRO (AQ)  
Tel. 0864 847034 / Fax 0864 847942  
Antonio Lemme 340 6454361 / Marcello Lemme 339 4787829  
[www.lemmearredamenti.com](http://www.lemmearredamenti.com) / [lemmemarcello.arredamenti@gmail.com](mailto:lemmemarcello.arredamenti@gmail.com)

### **NORME ANTI COVID**

durante le escursioni

- distanza minima 1 mt.
- mascherina all'appuntamento e durante le soste



*Luglio / Ottobre*

**Alla scoperta delle montagne  
di Abruzzo e Molise**

**con**

**Istruttore - Maestro di Escursionismo - Micologo  
Accompagnatore di media montagna  
Tecnico Sportivo 1° Liv. CONI**

*Natura Sport Cultura*



