



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI MILANO

COMMISSIONE
SCI FONDO ESCURSIONISMO



Sci di Fondo



***Programma generale
gite 2017-2018***



IL CLUB ALPINO ITALIANO

Le origini del Club Alpino Italiano risalgono al lontano 1863, quando Quintino Sella, uomo di profonda cultura e scienza, lo fondò con lo scopo di "far conoscere le montagne e di agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche". Oggi come ieri il CAI persegue lo stesso obiettivo e si rivolge a coloro che hanno passione per la montagna, rispetto per l'ambiente e attenzione per la natura. Entrare in questa associazione significa ritrovare cultura, storia e tradizioni, tutti elementi ricchi di valori che nutrono l'anima e che permettono all'uomo di riscoprire se stesso e i suoi simili. Quindi Montagna come palestra di vita, per allenare il corpo ma anche ritrovare la propria strada e dimensione.



LA SEZIONE DI MILANO

La Sezione di Milano persegue tali scopi mediante le numerose Commissioni, Scuole e Gruppi che operano a favore dei Soci, insegnando loro le differenti tecniche per fruire della montagna e accompagnandoli poi in sicurezza, alla scoperta di ambienti, persone, paesaggi ricchi di emozioni.



In Sezione sono presenti oltre alla Commissione di Sci Fondo Escursionismo, le Commissioni Escursionismo, Scientifica e Culturale, le Scuole "Zanchi" di Sci Fondo Escursionismo, "Righini" di Scialpinismo e "Parravicini" di Alpinismo e Arrampicata, i Gruppi di Alpinismo Giovanile, Cicloescursionismo, Nordic Walking, Sci Alpino, Seniores,

Fotografico e il Coro. Grande importanza per la fruizione della montagna, la rivestono anche i numerosi Rifugi di proprietà della Sezione. Numerose sono pure le iniziative culturali e scientifiche organizzate in città per divulgare la cultura della montagna e indirizzare nuovi Soci alla frequentazione "sostenibile" della montagna, anche attraverso la Biblioteca "Luigi Gabba".





LA COMMISSIONE DI SCI FONDO ESCURSIONISMO

Nell'ambito della Sezione di Milano del CAI, la Commissione SFE unisce gli appassionati dello sci nordico e dello sci escursionismo.

Proseguendo sul sentiero tracciato da Camillo Zanchi nel 1974 col Gruppo Fondisti e raccogliendone l'eredità spirituale, la Commissione di Sci Fondo Escursionismo promuove la conoscenza, la valorizzazione e la frequentazione etica della montagna invernale, svolgendo attività culturali e ricreative, favorendo l'aggregazione tra i Soci.

Gli **Accompagnatori di Sci Fondo Escursionismo**, al termine di un percorso formativo, sono autorizzati dal Presidente della Sezione di Milano ad operare in ambito sezionale per organizzare gite giornaliere, week-end e settimane bianche e accompagnare i Soci CAI sia su piste tracciate per lo sci nordico, sia lungo itinerari fuori-pista di sci escursionismo, per sciare in libertà e in sicurezza sulle montagne italiane e all'estero, promuovendo tra i Soci la frequentazione della montagna seguendo i principi dello statuto del Club Alpino Italiano.



Donatella



Marco



Carlo



Beppe



Michela



Davide



Claudio



Giulia



Concetta

ORGANIZZAZIONE DELLE GITE

I programmi dettagliati delle gite disponibili in Sede e sul sito web costituiscono il riferimento per ogni gita e contengono tutte le informazioni necessarie (quota di iscrizione, orari, trasporti, caratteristiche delle piste, itinerari, pernottamenti, ecc). I partecipanti riconoscono il ruolo degli Accompagnatori e del direttore della gita e si attengono alle decisioni che essi assumono per la migliore riuscita della gita. Gli Accompagnatori hanno facoltà di modificare il programma per ragioni tecniche o logistiche (orari, itinerari, soste, destinazioni, situazione meteo-nivologica, ecc). Occorre sempre verificare nei programmi delle gite gli orari del pullman e i punti di raccolta che possono variare in funzione della destinazione e del tipo di gita.

Iscrizioni

Riservate ai Soci CAI, si effettuano in segreteria negli orari di apertura o telefonando al n. 0286463516, col contestuale versamento della quota (o della caparra quando previsto), nel limite dei posti disponibili.

Eventuali rinunce sono gestite come da regolamento disponibile in Sede e sul sito web. La disdetta va comunicata in segreteria nei tempi indicati nei programmi dettagliati delle singole gite.

Regolamento

Con l'iscrizione alle gite e alle escursioni organizzate dalla Commissione SFE, il Regolamento Gite disponibile in Sezione e sul sito web caimilano.eu si considera letto ed accettato.

Note In gita è sempre necessario avere con se la tessera CAI, la tessera sanitaria e un documento valido per l'espatrio per eventuali modifiche della destinazione indicata nel programma.

Infoline e sms 338 1872143 gitescifondoescursionismo@caimilano.eu
www.caimilano.org/GiteSciFondoEscursionismo
www.facebook.com/groups/GruppoSciFondoEscursionismoCaiMilano



Segreteria Via Duccio di Boninsegna, 23 - Milano - tel. 02 86463516
info@caimilano.eu www.caimilano.eu **Orari:** mercoledì, giovedì e venerdì
dalle 15:30 alle 19:15, martedì dalle 15:30 alle 19:15 e dalle 21 alle 22:30

IL CALENDARIO

SKIROLL

6 uscite di allenamento da sabato 16 settembre a sabato 21 ottobre al Parco Nord Milano e sulle ciclabili del Naviglio Pavese, della Val Brembana e della ex ferrovia Voghera-Varzi in Oltrepò.



OTTOBRE

Lunedì 16 - Inaugurazione della stagione e presentazione dei programmi

Weekend 28/29 - Parco dello Stelvio - 1200-2750 m. (Alpi Retiche)
Escursioni a piedi in alta Valtellina e sci di fondo al Passo dello Stelvio.



NOVEMBRE

Sabato 11 - Le 5 torri di Leivi - (Appennino Ligure)
Escursione a piedi tra gli ulivi nell'entroterra di Chiavari.

Domenica 26* - **Parco Capanne di Marcarolo** - (Appennino Ligure)
Panoramica escursione a piedi sullo spartiacque tra il mare e la pianura.

DICEMBRE

Sabato 2 - Davos - 1500-1800 m. (Alpi Retiche)
Diversi tracciati per principianti ed esperti, con oltre 60 km di sviluppo, nel fondovalle pianeggiante lungo il fiume e intorno al lago e nelle valli laterali.

Giovedì 7 - S. Ambrogio Gita Promo Riale - 1800 m. (Alpi Pennine)
Anello di complessivi 12 km nella soleggiata conca ai piedi del Lago di Morasco, con pista pianeggiante e varianti più impegnative lungo i pendii.

Weekend 8/10 - Parco dello Stelvio - 1400-1800 m. (Alpi Retiche)
Si scia sulle piste di Santa Caterina, Valdidentro e Livigno, con decine di km di piste adatte a tutti. Ampia varietà di stupendi ambienti naturali.

Domenica 17 - Andermatt - 1450 m. (Alpi Bernesi)
La pista di valle che collega Andermatt e Realp si sviluppa lungo il fiume e su un altopiano per complessivi 28 km comprese le varianti.



Capodanno 30-31-1 - Parco della Vanoise - 1200-1800 m. (Alpi Graie)
Oltre 180 km di piste nella piana di Besans e sui panoramici pascoli di Sollières Sardières e Val Cenis-Bramans.



S.Ambrogio sugli sci Promo

Gita aperta anche ai non Soci CAI (previa sottoscrizione di assicurazione giornaliera) per conoscere nuovi amici e sciare in compagnia!

GENNAIO

Epifania 5-6-7 - Parco Adamello-Brenta - 1200 m. (Alpi Retiche)
Itinerari per tutti sulle piste di Passo Campo Carlo Magno e Pinzolo-Carisolo in Val Rendena e nel comprensorio di Vermiglio in Val di Sole.



Domenica 14 - Langis - 1450 m. (Prealpi Svizzere)
Alcune decine di km di piste per principianti ed esperti in un ambiente che ricorda i grandi spazi del Nord Europa, a pochi km dal Lago di Lucerna.

Weekend 19/21 - Valli Venosta e Müstair - 1450-1900m (Alpi Retiche)
Nel Parco dello Stelvio itinerari per il fondo a Slingia, a Solda, sul Lago di Resia e in Val Monastero, nel Parco Nazionale Svizzero.



Domenica 28 - Raid dell'Engadina - 1500-1800 m. (Alpi Retiche)
Oltre alla classica gita, è prevista la possibilità di cimentarsi nel più impegnativo Raid della bassa Engadina, circa 30 km, con tappe intermedie.



GITE CONDIVISE

Con lo scopo di condividere la passione per la montagna nella sua veste invernale con gli amici e Soci che la frequentano con attrezzature diverse dagli sci da fondo, la Commissione SFE organizza alcune gite in collaborazione con altri Gruppi e Commissioni operanti nella Sezione CAI di Milano. Ciò significa che durante queste gite sono presenti sia gli Accompagnatori di Sci Fondo Escursionismo, sia gli Accompagnatori titolati per svolgere le attività di accompagnamento sulla neve con le ciaspole e sulle piste di sci alpino. I seguenti simboli accanto alle località indicano i Gruppi con i quali si condivide la gita:



Comm. Escursionismo (ciaspole)



Gruppo Seniores (ciaspole)



Sci alpino



Gruppo Nordic Walking



FEBBRAIO

Domenica 4 - Saint Barthélemy - 1900 m. (Alpi Pennine)

Un tracciato tecnico a mezzacosta lungo 33 km con piste panoramiche in ambiente misto; possibilità di abbreviare il percorso con tratti più facili.



Weekend 8/11 - Parco degli Ecrins 1300-1800 m (Alpi del Delfinato)

Dalla storica città di Briançon si parte per i comprensori di Serre Chevalier, Nevache e Valle della Claré, Puy St. Vincent, Pelvoux e Montgenèvre.

Mercoledì 14 - Spiazzi di Gromo - 1200 m. (Prealpi Orobic)

Nel Parco delle Prealpi Orobic, in alta Val Seriana, anello di 8 km che si sviluppa tra i boschi al cospetto dei Monti Timogno e Redondo.



Domenica 18 - Campra - 1440 m. (Alpi Lepontine)

Diversi anelli, per principianti ed esperti, per complessivi 30 km, in un ambiente misto di fondovalle tra pascoli e torrenti e boschi a mezzacosta.

Domenica 25 - Flassin - 1300-1500 m. (Alpi Pennine)

Quasi 20 km di piste adatte a tutti tra radure e foreste di larici e abeti sui pendii di fondovalle tra i paesi di Etroubles, St Oyen e St Rhémy.



NORDIC SKI RACE

Con l'intento di trascorrere una giornata divertente e giocosa, in occasione della gita a Splügen di sabato 17 marzo, viene organizzata una gara amatoriale di sci di fondo a staffetta tra i fondisti del CAI Milano.

I Soci che intendono partecipare, entro sabato 17 febbraio devono comunicare agli organizzatori la composizione e il nome della squadra. Ogni squadra dev'essere composta da 3 persone maggiorenni, sia maschi che femmine, senza rapporti di parentela tra loro. In ogni squadra deve essere iscritto almeno un "Under 50" e un "Over 50". La gara viene svolta in tecnica classica per le prime due frazioni e in tecnica di pattinato nella frazione conclusiva. E' consentito utilizzare sia gli sci scagliati, sia quelli da sciolineare.

La lunghezza complessiva della gara e delle singole frazioni verrà determinata in funzione delle condizioni meteo e di innevamento, ma sarà al massimo di 15 km, suddivisa in frazioni di lunghezza variabile tra 1,5 e 3 km, eventualmente da ripetere più volte.

Al fine della classifica finale a squadre viene considerato il tempo complessivo impiegato dai tre staffettisti. Il regolamento completo è pubblicato sul sito web della Commissione SFE, che si riserva di apportare tutte le modifiche necessarie al buon svolgimento della manifestazione.



MARZO

Weekend 1/4 - Parco del Triglav - 900-1300 (Alpi Giulie)

Splendide valli e grandi foreste fanno da contorno alle piste adatte a tutti tracciate in Val Saisera, Planica, Kranjska Gora e sull'altopiano di Pokljuka.

Mercoledì 7 - Alpe Devero - 1600 m. (Alpi Lepontine)

In un ambiente stupendo in tutte le stagioni, un anello di fondo di circa 7 km si dispiega nella conca al cospetto di montagne incantate.



Domenica 11 - Cogne - 1500-1700 m. (Alpi Graie)

Più di 80 km di piste da Prato dell'Orso si snodano verso Valnontey, Lillaz ed Epinel nel Parco del Gran Paradiso, regno degli stambecchi.

Sabato 17 - Nordic Ski Race Splugen - 1500 m. (Alpi Lepontine)

Sulla pista di 14 km, oltre alla classica gita, organizziamo la prima edizione della Nordic Ski Race, staffetta amatoriale tra gli amici fondisti CAI Milano.

Domenica 25 - Val Ferret - 1600/1800 m. (Alpi Graie)

Al cospetto del Monte Bianco un anello di fondovalle pianeggiante di 10 km più 5 di varianti impegnative; altri 5 km con 150 m. di dislivello.



APRILE

Pasqua 31-1-2 - Stubai - 1000-2600 m. (Alpi Retiche)

Diversi anelli, per principianti ed esperti, per complessivi 60 km, nei diversi ambienti di fondovalle e in quota su ghiacciaio.



Sabato 7 - Lago Palù e Merenda Sinoira (Valmalenco)

Una delle piste più panoramiche, si sviluppa a 2000 m attorno al Lago Palù e lungo i saliscendi nel bosco di abeti che si affaccia sulla Valmalenco.

Lunedì 16 - Premiazione **Fondista Fedele** e **Nordic Ski Race** in Sede



FONDISTA FEDELE 2018



Da 10 anni il concorso premia l'assiduità nella partecipazione alle attività di Sci Fondo Escursionismo del CAI Milano. Ogni Socio che partecipa alle gite e ai corsi SFE riceve una tessera sulla quale sono vidimati i punti acquisiti per la partecipazione. Ogni punto è rappresentato da 1 fiocco di neve.

Punteggi: 1 fiocco per la partecipazione alle gite giornaliere, 2 fiocchi per i weekend con 2 pernottamenti, 3 fiocchi per i weekend con 3 notti.

Gli allievi iscritti al corso SFSE1 della Scuola Zanchi ricevono 6 fiocchi.

Bonus: si riceve 1 fiocco aggiuntivo per: la partecipazione alle gite del mercoledì, la partecipazione alla staffetta Nordic Ski Race, per la presentazione e iscrizione ad una gita di un amico fondista che non ha mai partecipato alle nostre gite (se non socio CAI, dovrà sottoscrivere l'assicurazione giornaliera).

Al raggiungimento del settimo fiocco di neve si riceverà il distintivo "Fondista Fedele 2018"; per ricevere il premio "Alta fedeltà" bisognerà sciare lungo i binari o pattinare fino alla fine della stagione!





**La Commissione Sci Fondo Escursionismo
ringrazia le aziende che hanno contribuito
alla realizzazione dei progetti:**

MERIDIANI
Montagne



SCI FONDO - TELEMARCK - SCI ALPINO - TREKKING
Viale Affori 11 - 20161 Milano - Telefono 02 2619 760
www.dameno.com - info@dameno.com

