



## CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

0286463516 - info@caimilano.eu - www.caimilano.eu

COMMISSIONE SCI di FONDO e SCI ESCURSIONISMO

in collaborazione con GRUPPO NORDIC WALKING



### Domenica 9 febbraio 2020

# Cogne

## (Alpi Graie)

**LOCALITA'** Ai piedi del Massiccio del Gran Paradiso (4061m), al cospetto del Roc (4026m), della Grivola (3969m), del Piccolo Paradiso (3926m), tra ampi e soleggiati prati e maestosi boschi di pini, abeti e larici, sorge la regina valdostana dello sci di fondo e la sua Valle, una delle più conosciute del Parco Nazionale del Gran Paradiso.



**ITINERARI** La varietà di piste e le diverse lunghezze permettono di praticare lo sci di fondo a qualsiasi livello tecnico, con entrambe le tecniche. Le belle piste, dai 1534 metri di Cogne, si snodano nel Prato di Sant'Orso e da qui, con collegamenti di media difficoltà raggiungono il villaggio di Lillaz a 1620 m, il Vallone di Valnontey e il suo facile anello di 5 km a 1670 metri e i villaggi di Cretaz ed Épinel a 1430 metri, con le loro piste di 8 km mediofacili. L'impegnativo tracciato della MarciaGranParadiso si sviluppa per 45 km.

**COMPENSORIO** Biglietto pista: adulto singolo 9€, centro fondo dotato di spogliatoi, wc, docce, locale sciolinatura, noleggio, ristoro.

**EQUIPAGGIAMENTO** idoneo per lo sci di fondo in pista (tecnica classica e/o pattinato): sci, bastoncini, sacca portasci, kit scioline, scarpe, abbigliamento invernale comprendente anche copricapo, calze e guanti caldi, guscio antivento, indumenti di ricambio, occhiali da sole, zainetto o marsupio da fondista per borraccia, snack, ecc.

**NORDIC WALKING** Escursione su sentiero battuto. Programma dettagliato sul sito web caimilano.org.

**ISCRIZIONI** si ricevono in Sede negli orari di apertura o telefonando al numero 0286463516 con il contestuale pagamento della quota tramite carte bancarie e nel limite dei posti disponibili. L'iscrizione è considerata valida solo con il pagamento della quota. Con l'iscrizione si accetta il Regolamento Gite disponibile in segreteria e sul sito web [www.caimilano.org/scifondoescurSIONISMO](http://www.caimilano.org/scifondoescurSIONISMO). Eventuali rinunce sono gestite come da regolamento.

**QUOTA** di partecipazione per i Soci CAI: **25€**, comprensiva di viaggio in pullman GT, assicurazione e organizzazione; non comprende i biglietti per le piste, eventuale noleggio dell'attrezzatura e altre spese personali. I non Soci devono aggiungere la quota di 9€ per l'assicurazione giornaliera obbligatoria.

**TRASPORTI** viaggio a/r con pullman GT e partenze da Milano nei seguenti punti di raccolta: ore **6:20** in **Largo Ascari** angolo Viale Liguria, nel parcheggio bus (ROMOLO **M2,S9**); ore **6:40** in **Piazzale Loreto** n.9 tra Viale Monza e Viale Brianza vicino all'edicola (LORETO **M1,M2**); ore **6:50** in **Viale Jenner** n.4 angolo Piazzale Maciachini **si effettua SOLO al MATTINO** (MACIACHINI **M3**); ore **7:00** in **Piazzale Lotto** davanti al Lido (LOTTO **M1,M5**). Rientro a Milano è previsto verso le ore 19:00. Per maggiori informazioni sui punti di raccolta e la disponibilità di parcheggi gratuiti, consultare il sito [www.caimilano.org/scifondoescurSIONISMO/pullman](http://www.caimilano.org/scifondoescurSIONISMO/pullman)

**NOTE** E' sempre necessario avere con se la tessera CAI, la tessera sanitaria e un documento valido per l'espatrio. I partecipanti sprovvisti di documenti o con documenti non accettati in frontiera, non potendo proseguire il viaggio con il gruppo, dovranno gestirsi in autonomia; in questo caso la quota di partecipazione non viene rimborsata.

**DIRETTORI** Claudio e Davide. Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma per assicurare la migliore riuscita della gita, per esempio per le condizioni nivo-meteorologiche o per cause tecniche o logistiche. In caso di scarso innevamento gli Accompagnatori propongono località alternative in cui sia possibile sciare.

**INFO** gitescifondoescurSIONISMO@caimilano.eu      [www.caimilano.org/GiteSciFondoEscursionismo](http://www.caimilano.org/GiteSciFondoEscursionismo)  
Infoline voce, whatsapp, sms: 351 9050585    facebook groups/GruppoSciFondoEscursionismoCaiMilano

**FONDISTA FEDELE 2020** Questa gita vale 1 fiocco di neve per il nuovo concorso 2019/2020

**Segreteria** Via Duccio di Boninsegna, 23 Milano - tel. 02 86463516  
Orari: dal lunedì al venerdì 15:30-19:15; martedì anche 21:00-22:30.

