



**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO**

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

**COMMISSIONE SCI di FONDO  
e SCI ESCURSIONISMO**

**in collaborazione con il GRUPPO SENIORES**

**Mercoledì 19 febbraio 2020**



# Val Fex

**(Engadina - Alpi Retiche)**

**LOCALITA'** La Val Fex è una delle due vallate che dal massiccio del Bernina confluiscono nell'alta Valle dell'Inn. Superata la bassa soglia iniziale, la valle prosegue quasi pianeggiante fino alla sua testata, occupata da un modesto ghiacciaio e dominata dalle vette del massiccio del Bernina. La valle è popolata di case, pensioncine, stalle e fattorie adagiate sugli ampi pianori o raggruppate nei piccoli borghi disseminati lungo il torrente.



**ITINERARI** La pista di fondo in Val Fex, di medio livello tecnico, è tracciata per la tecnica classica e ha uno sviluppo di circa 20 km, tra andata, ritorno e le diverse varianti che serpeggiano tra saliscendi nei boschi e i pascoli di Platta e Crasta. Piste più facili tracciate sui laghi, partono da Sils in direzione Maloja o Silvaplana.

**COMPENSORIO** Biglietto pista: adulto singolo 10CHF, centro fondo di Sils Maria con spogliatoi, servizi, 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.

**CIASPOLE** Per l'escursione con le ciaspole a Grevasalvas consultare il programma specifico del Gruppo Seniores.

**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 tutti i Soci CAI: **23€**, 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 con partenze da Milano nei seguenti punti di raccolta:

ore **6:30** (**ROMANA M3**) in **Piazza Medaglie d'Oro** davanti la BNL

ore **6:45** (**CADORNA M1 M2**) in **Via Paleocapa** angolo P.le Cadorna vicino all'edicola

ore **7:00** (**ZARA M3 M5**) in **Viale Zara** nel viale centrale alla fermata bus interurbani, vicinanze uscita metro.

**ATTENZIONE:** Al rientro l'**unica fermata** a Milano sarà in **Viale Zara** verso le ore **19:30**.

**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 SFE** Roberto e Beppe. 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 2 focchi 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.

