



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO  
COMMISSIONE SCI di FONDO ESCURSIONISMO  
in collaborazione con Gruppo Nordic Walking



Domenica 27 novembre 2022

# Lago di Staz

(Engadina - Alpi Retiche)



**LOCALITA'** Il Lej da Staz è situato a un'altitudine di 1809 metri ed è incastonato nella Foresta di Staz, tra St. Moritz e Pontresina. In estate è conosciuto per le sue acque cristalline che scendono dai ghiacciai delle Alpi del Bernina.

**ITINERARI** La pista che collega St. Moritz a Pontresina e lambisce le sponde del Lago, attraversa la foresta incantata e ondulati prati a mezza costa, lungo un itinerario di circa 8 km. L'itinerario collega un tratto della Skimarathon dell'Engadina passando attraverso l'incantevole bosco di Staz nei pressi di Celerina. Con numerose salite e discese, questo percorso è adatto principalmente a sciatori di fondo appassionati ed esperti. Inoltre piste più pianeggianti e adatte ad ogni livello tecnico, anche per fondisti alle prime armi, sono battuti tra Silvaplana, St. Moritz, Celerina e Pontresina; tutti gli itinerari sono adatti alla tecnica classica e allo skating.

**CENTRO FONDO** Biglietto pista: adulto singolo 10CHF, spogliatoi, toilette, ristoro, locale sciolinatura.

**NORDIC WALKING** Questa gita è condivisa con il Gruppo Nordic Walking; nel caso le piste di sci di fondo non fossero battute, il gruppo fondisti effettuerà un'escursione a piedi immersi nei colori autunnali dell'Engadina.

**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. I Soci CAI Milano possono iscriversi in autonomia online con la funzione "Salta la coda".

**QUOTA** di partecipazione per i Soci CAI: **30€**, 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 12€ per l'assicurazione giornaliera obbligatoria e iscriversi entro il giovedì precedente la gita.

**NOTE** Per partecipare alle gite è necessario avere con se un documento valido per l'espatrio, la tessera CAI valida per l'anno 2022 e la tessera sanitaria. Si consiglia l'utilizzo delle mascherine FFP2 in pullman e del gel disinfettante.

**TRASPORTI** viaggio a/r con pullman e partenze nei seguenti punti di raccolta: ore **6:20 LORETO** (M1 e M2) in Via Andrea Doria n.56, angolo P.le Loreto, ore **6:40 ROMOLO** (M2 e S9) in Viale Liguria (angolo Viale Romolo), ore **7:00 LOTTO** (M1 e M5) in Piazzale Lotto (davanti al Lido). Durante il viaggio di andata è prevista una sosta a metà strada. Rientro a Milano verso le ore 19. In pullman è consigliato indossare la mascherina FFP2.

**CONSENSO** Per iscriversi alla gita il partecipante deve prendere visione del Programma dettagliato della gita e attenersi al Regolamento Gite SFE, disponibili in segreteria e sul sito web. Il partecipante alla gita deve essere consapevole che frequentare la montagna comporta dei rischi oggettivi, legati all'ambiente naturale, alle difficoltà dei percorsi prescelti e alle proprie capacità tecniche e che tali rischi non possono essere eliminati neppure dal più attento, prudente, ed esperto degli Accompagnatori o degli Istruttori. Pertanto, ciascun partecipante, con l'atto stesso dell'iscrizione, si dichiara consapevole delle difficoltà che la gita comporta e si assume la responsabilità, nei confronti propri e degli altri partecipanti, di aver valutato che le proprie capacità e la propria attrezzatura sono adeguate per la partecipazione alla gita.

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

**DIRETTORI** Claudio e Michela. 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.

**INFO** gitescifondoescursionismo@caimilano.eu      www.caimilano.org/GiteSciFondoEscursionismo  
Infoline voce, whatsapp, sms: 351 9050585      facebook groups/GruppoSciFondoEscursionismoCaiMilano

**Segreteria** Via Duccio di Boninsegna 23 Milano tel. 0286463516 info@caimilano.eu www.caimilano.eu  
Orari: martedì e giovedì ore 10-12, da martedì a venerdì ore 15:30-19, martedì ore 21:00-22:30

**FONDISTA FEDELE 2023** Questa gita vale 1 fiocco di neve per il nuovo concorso 2022/2023