

Domenica 15 gennaio 2023

# 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 medio-facili.

**CENTRO FONDO** Biglietto pista: adulto singolo 12€, spogliatoi, toilette, docce, ristoro.

**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 2023 (o per il 2022) e la tessera sanitaria. Si consiglia l'utilizzo delle mascherine FFP2 e gel disinfettante.

**TRASPORTI** viaggio a/r con pullman e partenze nei seguenti punti di raccolta: ore **6:30 LORETO** (M1 e M2) in Viale Abruzzi n.93 (angolo Via Annibale Caretta), ore **6:40 DATEO** (M4, S1, S2, S5, S6, S13) in Piazzale Dateo (davanti al chiosco del fiorista tra Via dei Mille e Viale Piceno), ore **6:45 LODI** (M3) in Viale Isonzo n.2 (angolo P.le Lodi), ore **6:55 ROMOLO** (M2 e S9) in Viale Liguria (angolo Viale Romolo), ore **7:15 LOTTO** (M1 e M5) in Piazzale Lotto n.15 (davanti al Lido). Durante il viaggio di andata è prevista una sosta a metà strada. Rientro a Milano verso le ore 19.

**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 tecniche, la preparazione fisica 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** Michele e Luigi. 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 - 20145 Milano tel. 0286463516 info@caimilano.eu www.caimilano.eu  
Orari: da martedì a venerdì ore 15:30-19:00, il martedì anche ore 10:00-12:00 e ore 21:00-22:30

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