

19 - 23 febbraio 2023

Programma
aggiornato con
Stage didattico

Settimana Corta in Val Pusteria - Dolomiti

Le Dolomiti sono riconosciute dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Perla delle Dolomiti, l'alta Val Pusteria in inverno è un paradiso per gli appassionati dello sci di fondo. Dalle romantiche escursioni fra le suggestive valli dolomitiche, agli avvincenti anelli delle gare di Coppa del Mondo, fino ai leggendari tracciati delle maratone e delle gran fondo. L'alta Val Pusteria è terra di sci nordico per fondisti di ogni livello tecnico, con oltre 250 km di piste (e altrettanti nei comprensori limitrofi) adagate sullo sfondo del maestoso scenario delle vette dolomitiche, tra le quali si ergono le famose Tre Cime di Lavaredo. L'elevato valore naturalistico dell'ambiente di queste valli è testimoniato dalla presenza importanti Parchi Naturali (il Parco delle Tre Cime e il Parco di Fanes-Senes-Braies) e vari biotopi protetti.



ITINERARI La valle offre innumerevoli piste per lo sci di fondo adatte a tutti: qui si snodano tracciati ideali per chi vuole allenarsi e mettersi alla prova su piste omologate FISU, ma anche piste per chi è alle prime armi o semplicemente desidera godere in tranquillità dei panorami mozzafiato di cui è ricca questa regione. Durante la settimana gli Accompagnatori proporranno una selezione di gite tra le classiche mete dell'Alta Pusteria (Lago di Dobbiaco, Sesto e la Val Fiscalina, Prato Piazza, Lago e Valle di Braies, Cima Banche, Passo di Monte Croce Comelico), e se possibile, anche nei comprensori che gravitano nei pressi, come la Val Casies, il Comelico, Cortina d'Ampezzo, l'austriaco Osttirol e la Valle di Anterselva, alla scoperta di nuove mete poco battute in passato, come Padola nel Comelico, il Lago di Misurina, le austriache Gailtal e Lesachtal, Fiammes, la Val Casies, il Lago di Anterselva.

ORGANIZZAZIONE Viaggio a/r con pullman privato. Per gli spostamenti in loco si utilizzano i bus di linea e il treno (gratuiti con card turistica fornita da hotel). Durante il soggiorno gli Accompagnatori SFE proporranno gite giornaliere di sci di fondo in differenti località, in base alle condizioni di innevamento e delle piste, alle previsioni meteo, alle capacità tecniche e atletiche dei partecipanti, a partire da domenica 19 nel pomeriggio e fino al mattino di giovedì 23; nel primo pomeriggio del 23 si rientra a Milano con pullman privato.

STAGE DIDATTICO Per chi desidera migliorare la propria tecnica, durante il soggiorno è possibile partecipare a 2 giornate di perfezionamento didattico con gli Istruttori della Scuola Zanchi. Le lezioni sono riservate ad un massimo di 10 Soci fondisti che abbiano già frequentato almeno un corso della Scuola o che dispongano comunque di una discreta tecnica di base e vogliono perfezionare le proprie capacità sciistiche. Dopo una breve prova di selezione domenica 19 pomeriggio, i fondisti giudicati idonei verranno divisi in gruppi il più possibile omogenei per livello tecnico. Compatibilmente con le condizioni meteo e di innevamento, le lezioni giornaliere saranno svolte in modo itinerante, per consentire ai partecipanti di godere degli stupendi paesaggi dolomiti della Val Pusteria.

FONDISTA FEDELE 2023 *Questa gita vale 2 fiocchi di neve per il nuovo concorso 2022/2023*

19 - 23 febbraio 2023

Settimana Corta in Val Pusteria

ISCRIZIONI alle gite sono riservate ai Soci CAI (l'iscrizione al CAI può essere effettuata contestualmente all'iscrizione alla gita). Le iscrizioni si ricevono in Sede negli orari di apertura oppure si effettuano telefonando al n. 0286463516 con il contestuale pagamento della quota tramite carte bancarie. L'iscrizione si considera effettuata soltanto col versamento della caparra di **150€** entro **venerdì 20 gennaio**, salvo esaurimento dei posti disponibili. Il saldo dev'essere versato entro venerdì 3 febbraio. Con l'iscrizione si considera accettato il Regolamento Gite disponibile in Sede e sul sito web. La partecipazione di NON Soci è subordinata alla sottoscrizione obbligatoria della polizza assicurativa.

QUOTA di **460€** comprende il soggiorno in albergo 3 stelle per 5 giorni/4 notti con trattamento di ½ pensione (bevande escluse) in camere doppie o triple, l'uso delle saune in albergo, il viaggio di A/R Milano-Dobbiaco con pullman granturismo, l'organizzazione degli Accompagnatori. Supplementi camera DUS doppia uso singola: **130€**, previa verifica della disponibilità. La quota non comprende skipass, noleggi sci, extra in hotel e tutto quanto non indicato nella quota.

STAGE DIDATTICO supplemento di **100€** comprende in più 2 lezioni collettive giornaliere itineranti.

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 iscrivendosi, 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.

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 2022) e la tessera sanitaria. Alla data della stampa di questo programma non è obbligatorio l'utilizzo delle mascherine FFP2 e del gel disinfettante, ma se ne consiglia l'uso.

TRASPORTI il viaggio viene effettuato con pullman privato granturismo in partenza da Milano domenica 19 alle **ore 7:00** da **Via Predil** nel piazzale dei pullman sul retro della stazione **Lambrate FS**. Il rientro a Milano in via Predil è previsto verso le ore 19 di giovedì 23 febbraio. Durante il soggiorno per gli spostamenti in Val Pusteria e tutta la provincia BZ si utilizzano gratuitamente i bus di linea e i treni.

ALBERGO Soggiorno e pernottamento a Dobbiaco presso l'Apparthotel*** Germania situato nelle immediate vicinanze delle piste di fondo e dotato di camere ampie e confortevoli, centro benessere con sauna, bagno turco, doccia solarium, vasca idromassaggio e di un ampio e attrezzato locale riscaldato per il deposito e la sciolinatura degli sci. Il soggiorno prevede il trattamento di mezza pensione.

COMPENSORI skipass giornaliero 12€, settimanale per tutti i compensori 60€, noleggio, ristoro.

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 Carlo 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.

RIUNIONE Lunedì 6 febbraio alle ore 21:00 si terrà un incontro con gli iscritti a questa gita per fornire ulteriori informazioni e gli ultimi aggiornamenti organizzativi.

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. 02 86463516 – info@caimilano.eu –
Orari: da martedì a venerdì ore 15:30-19:00, martedì anche ore 10:00-12:00 e ore 21:00-22:30