

Domenica 5 febbraio 2023

Raid dei 150 anni

(Engadina - Alpi Retiche)

Nell'ambito delle celebrazioni per i 150 anni dalla fondazione della Sezione di Milano del CAI, la Commissione Gite Sci di Fondo Escursionismo organizza per domenica 5 febbraio il Mini Raid dell'Engadina, una gita-evento per ricordare questo importante anniversario della nostra Sezione, ripercorrendo gli itinerari sulle tracce dei primi fondisti milanesi sulle nevi dell'Engadina.

ORGANIZZAZIONE Le tre tappe in cui abbiamo suddiviso questo mini-raid sono lunghe 10, 15 e 30 km ciascuna e la combinazione dei chilometri con il numero di partecipanti alla singola tappa, compone idealmente il numero 150: 15 fondisti che percorrono la tappa di 10 km, 10 fondisti che percorrono la lunghezza intermedia di 15 km e 5 fondisti che percorrono la tappa di 30 km per un totale di 150 per ciascun gruppo. Naturalmente il raid è aperto ad un numero superiore di fondisti, e tutti possono scegliere il tracciato più indicato per le proprie capacità tecniche e preparazione fisica, sia per quanto riguarda la lunghezza, sia per la difficoltà tecnica delle piste.

Il pullman porterà i tre gruppi di fondisti insieme agli Accompagnatori alla partenza delle tre tappe che hanno differenti punti di inizio ma tutte la stessa località di arrivo.

Dato che non si torna nei punti di partenza, quando si scende dal pullman ogni fondista deve portare con sé soltanto l'equipaggiamento e l'attrezzatura che può trasportare durante l'escursione, senza lasciare nulla nei centri fondo al momento della partenza. Si raccomanda quindi di portare con sé lo stretto necessario per affrontare l'escursione senza pesi eccessivi e attrezzatura non indispensabile.

Non si tratta di una competizione agonistica, ma occorre essere consapevoli delle proprie capacità tecniche e preparazione fisica per scegliere l'itinerario più adatto, da percorrere in tempi accettabili.

Al termine della sciata, si terrà una breve cerimonia di premiazione per tutti i partecipanti che avranno percorso la giornata sulle tracce dei pionieri dello sci di fondo della Sezione CAI di Milano.

ITINERARI Le 3 tappe del Raid sono le seguenti:

Pontresina - Zuoz 30 km

Partenza dal Centro Fondo di Pontresina in direzione Samedan, si supera l'aeroporto, si giunge a Bever e si sale nell'omonima valle fino a Spinaz, dove si inverte la marcia e ripassando da Bever, si prosegue lungo il corso dell'Inn transitando per La Punt-Chamues-ch fino ad arrivare al Centro Fondo di Zuoz.

Punt Muragl - Zuoz 15 km

Partenza nei pressi della funicolare Muottas Muragls in direzione dell'aeroporto di Samedan, si transita nei pressi del villaggio di Bever e si prosegue lungo il corso dell'Inn fino a giungere a La Punt-Chamues-ch, dove si attraversa il paese e dopo aver superato Madulain, si giunge presso il Centro Fondo di Zuoz.

Bever - Zuoz 10 km

La tappa più breve con un percorso lineare e privo di difficoltà tecniche che parte dal villaggio di Bever, transita da La Punt-Chamues-ch (dove occorre attraversare il paese a piedi), prosegue nei pressi di Madulain e termina presso il Centro Fondo di Zuoz.

CENTRI FONDO sono presenti a Pontresina, Celerina, Samedan, Bever, Zuoz. Non in tutti sono presenti noleggio, locale sciolinatura, spogliatoi, wc, docce o ristoro. Il biglietto per le piste dell'Engadina costa 10CHF (o 10€).

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 sé 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 Carlo 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](https://www.facebook.com/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 2 fionchi di neve per il nuovo concorso 2022/2023*

