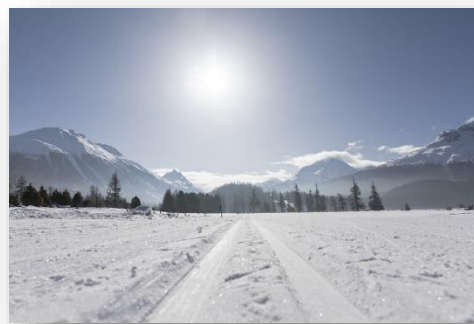


Sabato 1 aprile 2023

Engadina

(Alpi Retiche)



LOCALITA' I caratteristici villaggi che costellano il fondovalle dell'Engadina offrono ciascuno numerosi km di piste battute con una notevole varietà di ambienti; dai facili tracciati pianeggianti battuti sui laghi gelati, ai divertenti itinerari che si snodano tra pascoli e boschi, fino alle più tranquille piste che si dipanano lungo le incantevoli valli laterali dell'Alta Engadina, Val Fex, Val Bever, Val Roseg, Valle del Morteratsch, ecc.

ITINERARI In base all'innnevamento sceglieremo uno dei numerosi itinerari che l'alta Engadina offre ai fondisti, sia sui pascoli e i laghi del fondovalle, sia in una delle incantevoli valli laterali. Se le condizioni delle piste non consentissero di sciare, si effettuerà un'escursione a piedi con gli scarponi da trekking (senza ciaspole) sui sentieri.

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

NORDIC WALKING Questa gita è organizzata in condivisione con il Gruppo Nordic Walking; per il programma dettagliato dell'escursione a piedi, consultare il sito web nelle pagine dedicate: www.caimilano.org/nordicwalking

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: **50€**, comprensiva di viaggio in pullman GT, merendona nel crotto e organizzazione; non comprende lo skipass, il 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 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 entro le ore 20.

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 Marco e Michele. 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

Sabato 1 aprile 2023

Festa del Fondista

Come da tradizione in occasione dell'ultima gita della stagione fondistica, dopo la sciata e l'escursione sulla neve, si festeggia con la classica "merendona" in un caratteristico crotto della Val Chiavenna.

E' una "ghiotta" occasione per salutare le amiche e gli amici fondisti al termine della stagione sciistica con un brindisi e un augurio per le future escursioni.

Per partecipare occorre iscriversi alla gita in Engadina con le consuete modalità in segreteria oppure online. La quota di partecipazione di 50€ comprende il viaggio in pullman, l'organizzazione e la merenda nel crotto.



Fondista Fedele 2023



Per il 15° anno il concorso premia l'assiduità nella partecipazione alle attività di Sci Fondo Escursionismo del CAI Milano. Ogni Socio e fondista che partecipa alle gite (e ai corsi della Scuola Zanchi) riceve dei punti (rappresentati da fiocchi di neve) che vengono registrati sulla propria tessera virtuale personale FF23; al raggiungimento del 5° fiocco si riceve il distintivo "Fondista Fedele 2023"; per ricevere il premio "Alta Fedeltà" occorre sciare fino a raggiungere 12 fiocchi!

La gita odierna assegna l'ultimo fiocco di neve della stagione e chiude l'edizione 2023 del Concorso. Nel pomeriggio, al termine della sciata, durante la tradizionale Festa del Fondista verranno consegnati gli ultimi distintivi FF23 e i premi "alta fedeltà".

Per maggiori info sul Fondista Fedele 2023, regolamento, tessera virtuale, punteggi, classifica, ecc, su:
www.caimilano.org/gitescifondoescursionismo/fondista-fedele/fondista-fedele-2023/

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: dal martedì al venerdì ore 15:30-19:00, il martedì anche ore 10:00-12:00 e ore 21:00-22:30