



# CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI

Scuola Nazionale  
Sci Fondo Escursionismo  
Intersezionale ADDA



## ATTIVITÀ E GITE 2022-23

### Postosicuro



Riservato ai soci "Fedelissimi" che desiderano seguirci per tutta la durata del Corso SFE1, avendo la garanzia del posto riservato sul bus.

La quota di iscrizione comprende n. 6 spostamenti A/R in autobus granturismo per le giornate del 11 e 18 dicembre 2022, 8, 15, 22 e 29 gennaio 2023. Gli eventuali recuperi sono previsti per i giorni di domenica 5 e 12 febbraio 2023.

N.B.: in caso di disdetta del posto entro le ore 21,00 del mercoledì antecedente l'uscita, la quota relativa verrà rimborsata solo in caso di sostituzione nominativa.

In caso di mancata sostituzione nominativa, è possibile recuperare l'uscita, sino a un massimo di 3, partecipando ad una escursione in programma versando la differenza di € 10,00.

Alle stesse uscite su neve del Corso SFE1, nelle date sopraindicate e compatibilmente con i posti autobus disponibili, potranno partecipare soci non iscritti al corso, o non in possesso della formula "Postosicuro", dietro pagamento della quota viaggio di € 25,00.

### Presciistica per lo SFE

La ginnastica presciistica è finalizzata ad acquisire un allenamento di base propedeutico all'attività dello sci di fondo escursionistico. Il programma prevede un'ora e trenta circa di attività all'aperto, alternata tra camminata veloce con bastoncini (tipo nordic walking), corsa leggera, esercizi a corpo libero e stretching finale.

Le lezioni si terranno domenica 6, 13, 20, 27 novembre e 4 dicembre 2022 dalle ore 9,30 alle ore 11 in località da definirsi.

Per gli iscritti ai nostri corsi invernali la partecipazione è gratuita.

Presentazione  
venerdì 21 ottobre 2022  
alle ore 21 presso la sede CAI di  
Trezzo sull'Adda  
via P. Benigno Calvi 1 - Villa Gina

### Pre-iscrizioni Postosicuro

Sono aperte a tutti e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o compilando l'apposito modulo disponibile al link:

<https://forms.gle/YMWUafi67busAjr38>

All'atto della pre-iscrizione non è dovuta alcuna quota e non è vincolante ai fini dell'iscrizione

### Iscrizioni Postosicuro

Sono riservate ai soli soci CAI fino ad esaurimento dei posti disponibili e vanno formalizzate entro il 25/11/2022

Quota iscrizione: € 120,00

La quota di iscrizione comprende: assistenza di nostri Istruttori qualificati, utilizzo dell'attrezzatura "comune" (scioline, tamponi, puliski) per sei uscite in ambiente ed i trasferimenti nelle località di svolgimento del Corso SFE1 in autobus da granturismo

### Iscrizioni Presciistica

Sono riservate ai soli soci CAI e si ricevono durante la serata d'inaugurazione o tutti i giovedì successivi dalle 21 alle 22

Quota iscrizione: € 10,00



# CLUB ALPINO ITALIANO



CON IL PATROCINIO DI

Scuola Nazionale  
Sci Fondo Escursionismo  
Intersezionale ADDA



## Gite Sci Fondo

Le iscrizioni alle gite sono accettate previa compilazione del Modulo Iscrizione Gite (scaricabile dal sito web) sino ad esaurimento dei posti disponibili.

I costi sono indicati su ogni singolo volantino ed il trasferimento presso la località prescelta avverrà con autobus da granturismo. Qualora non venga raggiunto un numero minimo di iscrizioni, i trasferimenti avverranno con mezzi propri e non sarà richiesta alcuna quota di partecipazione.

**Domenica 5 febbraio 2023 \***  
Riale Val Formazza (VB) – 1.700 m

**Domenica 12 febbraio 2023 \***  
Cogne (AO) – 1.544 m

**Sabato 18 febbraio 2023**  
Traversata Maloja-Zernez (Svizzera)

**Week end 25-26 febbraio 2023**  
Val Pusteria – Dobbiaco (BZ) – 1.259+1548 m

**Domenica 5 marzo 2023**  
Flassin (AO) – 1.373 m

**Domenica 12 marzo 2023**  
Monte Bondone (TN) – 1.550

**Domenica 19 marzo 2023**  
Rhêmes-Notre-Dame (AO) – 1.725 m

**Domenica 26 marzo 2023**  
Saint Barthélemy (AO) – 1.633+1950 m



\* eventuale recupero uscita su neve corso SFEI e Postosicuro in Engadina

Le mete delle escursioni potranno subire variazioni in base all'innevamento ed alle previsioni meteo.

## Le fermate del Bus

Le fermate del bus saranno preventivamente indicate sul nostro sito web.

Per le uscite in Engadina è prevista la fermata a Merate presso il parcheggio del Parco "le Piramidi".

Per le uscite in Val d'Aosta, a richiesta è prevista la fermata nei pressi del casello autostradale di Agrate Brianza (fermata autostradale).

## Gite Sci Escursionismo

Da marzo ad aprile 2023 saranno organizzate gite di Sci Escursionismo in collaborazione con la Scuola Silvio Saglio della Sez. SEM di Milano. Il programma dettagliato delle gite sarà disponibile presso le sedi della scuola o scaricabile dal sito web [www.scuolasfeadda.it](http://www.scuolasfeadda.it).

Per informazioni telefonare al +39 378 0832270 dal martedì al venerdì dalle ore 19,30 alle ore 21,00

**Le escursioni vengono effettuate in ambiente alpino e di conseguenza possono presentare un margine di rischio non del tutto eliminabile del quale i partecipanti devono essere consapevoli.**