

Domenica 12 marzo 2023

**Programma
ex Lessinia
aggiornato**

Splügen

(Alpi Lepontine)



LOCALITA' Splügen è uno dei paesi di valico più antichi e caratteristici dei Grigioni, con grandi case di pietra in stile italiano che sorgono accanto a case Walser di legno brunito dal sole. E' situato nella Valle del Reno Posteriore sul versante settentrionale del Passo dello Spluga ed è un importante crocevia delle antiche rotte commerciali.

ITINERARI Le belle piste si sviluppano lungo il fondovalle dove scorre il Reno Posteriore, al cospetto dei 3279 metri del Piz Tambò. I 38 km di tracciati per la tecnica classica e lo skating, certificati dal marchio di qualità svizzero e adatti per fondisti principianti ed esperti, si snodano tra Splügen e Nufenen tra 1454 e 1569 metri di quota. 13 km di piste facili lungo il torrente, 10 di media difficoltà, 14 km per esperti con alcuni impegnativi saliscendi a mezzacosta

CENTRO FONDO Biglietto pista: adulto singolo 10CHF, spogliatoi, toilette, docce, locale sciolinatura.

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 **6:00** a **VIMERCATE** Piazza Marconi (autostazione), ore **6:30 LORETO** (M1 e M2) in Viale Abruzzi n.93, 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, 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. Durante il viaggio 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 Claudio. 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