

Domenica 18 gennaio

RACCHETTE

Ciaspole a cura di **Mario Donatella**
Panizza Pagella
Sci a cura di **Umberto Lugli**

FACILI

 per tutti

nostro Appennino: Colletta - Lesima e ritorno

Partenza Voghera ore 8.30- partenza dal Rifugio CAI Nassano alla Colletta ore 10.00

Info e iscrizioni: Mario- 3356541022 entro il 16-01-2015

se sei interessato ora **leggi ATTENTAMENTE** il seguito

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera
Via Dante n° 7/9
Tel. 334 5986707



la Sezione C.A.I. di Voghera
propone

'Racchette facili'

Alto Oltrepò Pavese

Difficoltà: take it easy

domenica 18 gennaio 2015

cauto avvicinamento alla insana
pativa del ciaspolare
ora così di moda

iscrizioni martedì e venerdì sera
dalle 21.30 alle 23.00

entro il 16 gennaio direttamente a



Mario Panizza

3356541022

l'escursione è rivolta a:

Novizi: tutti coloro che per la prima volta vogliono provare questa insulsa attività.

Normodotati: tutti coloro che intendono ciaspolare ma non sfiancarsi con dislivelli da atleta.

Tranquilli: tutti coloro che piuttosto di stare a casa ...una bella domenica sulla neve, in compagnia, con calma....oh yeah!

il programma sarebbe:

- 1 - speriamo nevichi
- 2 - iscriversi per tempo
- 3 - ritrovo Voghera Vigili alle 8,29
- 4 - partenza in auto alle 8,30
- 5 - arrivare al Rifugio CAI Nassano Colletta entro le 9,45
- 6 - spiegone per chi non sa come si calzano le ciaspole
- 7 - partenza, con calma, che non è la Vasaloppet
- 8 - un po' di pista fondo per riscaldarsi
- 9 - inizio salita e spiegoni su come si gestiscono le ciaspole: in salita, in discesa, in curva, in garage.
- 10- si punta alla vetta del Lesima, se si arriva bene, se no si girano gli alzatocchi e si ritorna.
- 11- fine escursione ore 16.00

parliamo di euro:

COSTO ESCURSIONE:

diritti segreteria Soci € 2,00 NON Soci € 3,00
NON SOCI assicurazione obbligatoria € 7,00
viaggio con auto Km 56 x 2 = 112 x € 0,25 = € 28,00

note e suggerimenti

Attrezzatura:

Indispensabili: LE CIASPOLE

Utili: bastoncini con rondella, e ghette

Raccomandabili: calma, predisposizione ad ascoltare un sacco di spiegoni spesso a voi superflui, una buona scorta di spirito di gruppo e di osservazione, tanto buon equilibrio ma solo di tipo psichico.

Abbigliamento:

adeguato da trekking invernale con obbligo di pedule impermeabili a suola profondamente scolpita; indumenti ed attrezzature idonee alla neve ed al maltempo. Pantaloni e giacca anti vento ed impermeabili, maglioni q.b. (coprirsi troppo si tende a sauneggiare, non averli con se si 'barbella')

non dimenticare guanti e cuffia, generi di conforto caldi e tanta empatia.

Colazione al sacco: quando sarà il momento e di durata sufficiente

Favoritismi: chi non possiede le ciaspole, può noleggiarle in Sede al costo anticipato di € 6,00. non avendone troppe, chi primo arriva... non resta a piedi..

Avviso

- in caso di maltempo l'escursione sarà comunque effettuata.
- **In assenza di neve si rimanda a tempi migliori**, su erba non è il caso.
- chi si presenta al mattino e non è regolarmente iscritto alla attività se ne va per piste tutte sue e non coincidenti con le nostre.

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Voghera
Via Dante n° 7/9
Tel. 334 5986707



la Sezione C.A.I. di Voghera
propone

'Pelli facili'

Alto Oltrepò Pavese

Difficoltà: discreto sciatore

domenica 18 gennaio 2015

Sci con le pelli di foca

iscrizioni e informazioni

martedì e venerdì sera
dalle 21.30 alle 23.00

entro il 16 gennaio direttamente a

UMBERTO LUGLI

l'escursione è rivolta a:

Novizi: tutti coloro che per la prima volta vogliono provare questa bellissima attività.

Normodotati: tutti coloro che intendono lo sciscursionismo un piacere no un lavoro.

Tranquilli: tutti coloro che piuttosto di stare a casa ...una bella domenica sulla neve, in compagnia, con calma....oh yeah!

il programma sarebbe:

- 1 - speriamo nevichi
- 2 - iscriversi per tempo
- 3 - ritrovo Voghera Vigili alle 8,29
- 4 - partenza in auto alle 8,30
- 5 - arrivare al Rifugio CAI Nassano Colletta entro le 9,45
- 6 - spiegone per chi non si ricorda come si calzano sci e pelli
- 7 - partenza, con calma, che non è la Vasaloppet
- 8 - un po' di pista fondo per riscaldarsi
- 9 - inizio salita e spiegoni su come si gestiscono le pelli: in salita, in discesa, in curva, in garage.
- 10- si punta alla vetta del Lesima, se si arriva bene, se no si girano gli attacchi e si ritorna.
- 11- fine escursione ore 16.00

parliamo di euro:

COSTO ESCURSIONE:

diritti segreteria Soci € 2,00 NON Soci € 3,00
NON SOCI assicurazione obbligatoria € 7,00
viaggio con auto Km 56 x 2 = 112 x € 0,25 = € 28,00

note e suggerimenti

Attrezzatura:

Indispensabili: SCI da SCIALPINISMO-ATTACCHI e PELLI di FOCA bastoncini con rondella, e ghette

Raccomandabili:

calma, predisposizione ad ascoltare un sacco di spiegoni spesso a voi superflui, una buona scorta di spirito di gruppo e di osservazione, tanto buon equilibrio anche di tipo fisico.

Abbigliamento:

adeguato da trekking invernale con obbligo di idonei scarponi; indumenti ed attrezzature idonee alla neve ed al maltempo. Pantaloni e giacca anti vento ed impermeabili, maglioni q.b.

In sintesi a CIPOLLA

non dimenticare guanti e cuffia, generi di conforto caldi e buonumore.

Colazione al sacco: quando sarà il momento e di durata sufficiente

Avviso

- in caso di maltempo l'escursione sarà comunque effettuata.
- **In assenza di neve si rimanda a tempi migliori**, su erba non è il caso.
- chi si presenta al mattino e non è regolarmente iscritto alla attività se ne va per piste tutte sue e non coincidenti con le nostre.