

## SETTIMANA BIANCA AD ALLEGHE

### Comprensorio ski Civetta

**Dal 12 al 19 febbraio 2005**

Hotel Centrale\*\*\* Gestione familiare, camere con telefono, tv color, cassaforte, ecc.

L'hotel è situato vicino agli impianti di risalita.

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN SEDE**

N. 3 NOVEMBRE 2004

## SERATE IN SEDE in compagnia di soci ed esperti

**28 ottobre** Presentazione di attrezzatura per affilatura lamine sci presentata da Paolo Schranz esperto ski man.

**In date da destinarsi e che verranno comunicate con locandine in bacheca, comunicati sui giornali locali e sul nostro sito internet [www.cailuino.it](http://www.cailuino.it):**

- Appunti di viaggio presentati da alcuni soci
- Sci alpinismo: Conoscere la neve e utilizzo ARVA. Presenta Stefano Macchi istrutt. Sci alpinismo.
- Salvaguardia delle nostre Alpi: Anno internazionale delle Acque dolci. Presenta Laura Rinetti.

## ULTIME ESCURSIONI SULLE NOSTRE MONTAGNE

**7 novembre** Pizzoni di Laveno (da Sarigo attraverso il Passo del Cuvignone)

**25 novembre** Escursione in Val Dumentina tra i nostri splendidi boschi vestiti d'autunno.

**Una proposta della Guida Alpina Marco Roncaglioni in collaborazione con il CAI Luino per una avventura sui vulcani dell'Equador ed in Patagonia.**

### VULCANI DELL'EQUADOR

Ascensione su due vulcani dell'Equador: il Illinizzanorte m.5116 e il Chimborazo m.6267 che è la più alta montagna dell'Equador e il vulcano attivo più alto del mondo.

Nella seconda parte del viaggio è previsto un avventuroso viaggio in canoa all'interno della foresta Amazzonica.

Possibilità di effettuare una escursione facoltativa alle Isole Gala pagos.

### PATAGONIA

Trekking nella selvaggia e affascinante Terra del Fuoco con un percorso tra le celeberrime cattedrali del Fiz Roj e del Cerro Torre. Visite ai ghiacciai Hielo Continental e Perito Moreno. Una parte dell'itinerario percorrerà il Parco Nazionale Los Glaciales.

**Informazioni ed iscrizioni presso la sede CAI Luino**

Notiziario a cura del Club Alpino Italiano Sezione di Luino (Va) Via B. Luini 16 tel / fax 0332-511101. Direzione e Redazione : Sede Sezionale Grafica e stampa in proprio.

*Carissimi soci, siamo ormai alle porte di una nuova stagione per le attività della nostra sezione; le ultime gite lasceranno il posto alla prima importante attività invernale che sarà, come da programma, la scuola di sci a Domobianca. Quest'anno le casse della sezione non ci permetteranno di fare i corsi gratuiti per i ragazzi fino ai 12 anni come nella passata stagione, ma per gli stessi interverremo comunque con importanti agevolazioni. Io mi auguro che il corso possa raggiungere il medesimo successo del precedente perché fare attività sportiva, soprattutto per i giovani, è fonte di sana aggregazione ed indispensabile disciplina. Come da programma sono state organizzate delle attività anche in Forcora ma, ai problemi di innevamento degli anni passati, si sono aggiunti problemi per la gestione degli impianti di risalita e di preparazione delle piste. Ci auguriamo tutti che questi possano essere a breve risolti, perché sarebbe davvero un peccato dover rinunciare all'apertura dell'unico impianto della provincia che da decenni offre la possibilità alle genti delle nostre valli di avviare la pratica dello sci. Il programma invernale prevede inoltre delle gite con sci da fondo, attività che da alcuni anni è andata in declino nella nostra sezione ma che vorremmo tornasse agli antichi splendori, e con le racchette da neve. Ringrazio i consiglieri responsabili ed i collaboratori che hanno stilato questo ricco programma ed invito tutti i soci a diventare parte attiva perché essere iscritti al CAI è bello, essere soci attivi è ancora più bello.*  
*Il presidente Adriano Rinaldin*

## TESSERAMENTO 2005

Con il 1 dicembre sarà possibile rinnovare la quota di iscrizione al sodalizio. Ultimo termine per il rinnovo 31/03/2005.

**Sono invariate le quote di adesione:**

Socio ordinario	€	31,00
Socio familiare	€	16,00
Socio giovane	€	11,00
Quota aggiuntiva per nuove adesioni	€	4,00
Tessera FIS (facoltativa)	€	22,50

Le adesioni e i rinnovi del tesseramento CAI iniziano il 1/12/2004 e terminano il 31/3/2005.

Il tesseramento FIS inizia il 1/10/2004 e scade il 1/10/2005.

Si ricorda ai Soci che il mancato rinnovo entro le date sopraelencate comporta automaticamente l'annullamento delle coperture assicurative

## COLLABORAZIONE TRA CAI LUINO E EDUCANDATO DI ROGGIANO

Bello e interessante il programma di collaborazione tra la nostra sezione ed il nuovo Liceo dello Sport dell'Educandato di Roggiano, sono previste 5 lezioni teorico-pratiche di mezza giornata, tenute da esperti CAI, dedicate alla conoscenza della montagna in tutti i suoi aspetti, sportivi, culturali e ambientali.

**CAI CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI LUINO**  
**VIA BERNARDINO LUINI 16 21016 LUINO TEL/FAX 0332 - 511101**  
**APERTO IL GIOVEDÌ DALLE 21 ALLE 23**  
**SITO INTERNET: [WWW.CAILUINO.IT](http://WWW.CAILUINO.IT)**  
**E-MAIL: [cailuino@cailuino.it](mailto:cailuino@cailuino.it)**

# Attività invernale

## AEROSKI - GINNASTICA PRESCIISTICA 2004 - 2005

Novità assoluta per la **presciistica 2004**: ginnastica aerobica + ginnastica presciistica= **aeroski**  
Inserito nel programma "**Luino Corsi 2004/2005**" del Comune di Luino, l'aerobicaski è una proposta del CAI Luino a tutti gli appassionati dello sci, sia da fondo che da discesa, al fine di permettere una adeguata preparazione fisica prima di iniziare la pratica sportiva nella prossima stagione invernale.

L'aerobicaski è un modo nuovo di praticare la ginnastica abbinando ai classici esercizi della presciistica il ritmo e la musica della aerobica.

### **PROGRAMMA**

**Inizio del corso:** venerdì 22/10

**Durata:** 20 lezioni

**Giorni ed orario:** martedì e venerdì dalla 20 alle 21

**Sede:** palestra Scuole Elementari di Creva via Bottacchi

**Quota:**

**€ .45 per tutti**

## SCUOLA DI SCI A DOMOBIANCA

Certi di incontrare il favore di tante famiglie del luinese anche quest'anno la Sezione CAI Luino propone un corso di sci con quote interessanti ed agevolate al fine di promuovere tra i giovani la pratica di questo sport.

La scuola è organizzata con la collaborazione dei maestri di sci di **Domobianca**, per 5 domeniche.

### **PROGRAMMA**

Durata del corso 5 domeniche. Inizio corso 09/01/2005 - Fine corso domenica 06/02/2005

Il corso prevede 2 ore di lezione al giorno con i maestri di sci e la possibilità di frequentare lo sci-accompagnato con gli istruttori sezionali nelle altre ore.

Ogni classe sarà formata al max di 8 allievi.

### **QUOTE**

Bambini fino a 12 anni € . 65,00 (quote agevolate da contributo sezionale)

Adolescenti dai 12 ai 14 anni € . 100,00    Adulti € . 130,00

La quota comprende per 5 domeniche le ore di lezione con i Maestri, skypass giornaliero, il servizio sci-accompagnato.

Viaggio in bus per 5 domeniche € . 62,50

(il viaggio in bus sarà organizzato solo con iscrizione minima di 35 partecipanti)

Possibilità di noleggio a prezzo agevolato. Possibilità di usufruire di buoni pasti con sconto.

## SCUOLA DI SCI AL PASSO FORCORA

E' previsto lo svolgimento dei corsi di sci al **Passo Forcora** in Valveddasca, tradizionale ritrovo di tante famiglie che in questa località delle prealpi varesine trovano l'unico impianto di skylift della provincia che offre l'opportunità di praticare questo sport a costi contenuti.

**La pista facile favorisce i corsi per bambini e giovani.**

**Neve permettendo i corsi inizieranno già nel periodo delle vacanze natalizie e continueranno nelle domeniche di gennaio e febbraio.**

**NOTA IMPORTANTE.** Tutti i partecipanti ai corsi devono essere Soci del CAI Luino per copertura assicurativa.

## GITE SCIISTICHE CON BUS - 2005

Grazie ad una positiva collaborazione tra il CAI Luino e lo Sport Center di Luino è proposto un programma di gite sciistiche in bus nelle località più prestigiose delle Alpi.

### **PROGRAMMA**

- 09/01/2005 - Pila

- 23/01/2005 - Monterosa sky - Gressoney

- 13/02/2005 - Via Lattea - Claviere

- 06/03/2005 - Cervinia

- 20/03/2005 - Champoluc

Sia le date che le località potrebbero subire delle variazioni in base alle condizioni di innevamento. Tutte le informazioni delle gite saranno rese note con appositi comunicati.

## GITE SCI-FONDO ESCURSIONISTICO

**Percorrere la montagna con gli sci da fondo è una attività che ritorna al CAI Luino**

Le escursioni programmate con gli sci da fondo sono molto facili e non particolarmente faticose. Sono adatte a tutti previo una semplice preparazione di base nella pratica di sci di fondo in pista.

### **PROGRAMMA**

- 05/12/2004 - S. Bernardino paese - Passo s. Bernardino

- 02/01/2005 - Splugen Passo dello Spluga

- 06/02/2005 - Passo Forcora - Covreto - Nove Fontane - Passo Forcora.

## GINKANA PER PICCOLI AL PASSO FORCORA

### Neve permettendo

E' una iniziativa della FISI provinciale in collaborazione con il CAI Luino.

Giovedì 6 gennaio 2005 si svolgerà sulle nevi del Passo Forcora in Valveddasca (VA) una manifestazione della FISI (Federazione Italiana Sport Invernali) in collaborazione del CAI Luino per promuovere lo sci agonistico tra i giovani. Naturalmente la ginkana è una semplice prova di abilità sugli sci per giovani delle categorie baby e cuccioli.

**Ai più bravi sarà assegnato il trofeo E. Baratelli.**

## ESCURSIONI CON LE CIASPOLE

E' un modo nuovo di percorrere la montagna durante l'inverno camminando sulla neve con le **ciaspole** (racchette da neve) per belle e salutari escursioni.

### **PROGRAMMA**

- gennaio 2005 (data non disponibile)  
Pradeccolo - Monte Lema - Alpone - Pradeccolo

- febbraio 2005 (data non disponibile)  
Cuvignone - Poz Pian - Cuvignone

- marzo 2005 (data non disponibile) S.  
Bernardino - Valle del silenzio

Ulteriori informazioni saranno rese note con appositi comunicati.