



# CAMPO DI SCIALPINISMO

PER RAGAZZI/E DAI 14 AI 22 ANNI. 2-5 GENNAIO 2020

Cari/e ragazzi/e,

il gruppo OG, Junior e Spider ha il piacere di proporvi una settimana sulla neve da, assolutamente, non perdere. Il campo base a "La Casermetta" di Ambri da dove poi avremo la possibilità di scegliere, in base alle condizioni nivologiche e meteo, le mete dove praticare la nostra bellissima disciplina.



## RITROVO

Martedì 2 gennaio 2020 ore 07:00  
 al posteggio a Manno

## RIENTRO

Sabato 5 gennaio 2019 (17:00 ca.)  
 al posteggio a Manno

## PROGRAMMA

Gite ed escursioni lungo gli itinerari sci alpinistici della Leventina e della Val Bedretto, teoria sull'attività dello scialpinismo e messa in pratica con esercizi mirati. Il programma definitivo e dettagliato sarà spedito in un secondo tempo agli iscritti

## MATERIALE

Sci, con attacchi di sicurezza, pelli di foca, bastoncini con grandi rotelle, il tutto in buono stato e controllato  
[www.casticino.ch/download/formazione/equipaggiamento\\_sci\\_alpinismo.pdf](http://www.casticino.ch/download/formazione/equipaggiamento_sci_alpinismo.pdf)

Materiale da arrampicata per l'interno (imbrago e pedule) per uso serale o come alternativa in caso di cattivo tempo nella palestra di arrampicata Audan ad Ambri

Tutto l'occorrente per 4 giorni, abbigliamento caldo per esterno e interno, biancheria personale e pantofole, tenuta da ginnastica, costume da bagno

Tutti i bagagli devono essere identificabili

Il materiale tecnico di sicurezza (ARTVA, pala e sonda) e 4 paia di sci con pelli, sono messi a disposizione, per chi non li possedesse, gratuitamente dal gruppo OG-CAS Ticino

## COSTO

CHF 250.- che comprende:  
 alloggio, colazione, lunch di mezzogiorno, cena, trasporti e istruzione

## USCITE SERALI

Solo a partire dai 18 anni. I ragazzi devono attenersi agli orari di rientro definiti e controllati dai monitori presenti

## ISCRIZIONI

Entro il 13 dicembre 2019 tramite il programma ufficiale del CAS (DropTours)  
[www.casticino.ch/attivita\\_programma\\_gite.php](http://www.casticino.ch/attivita_programma_gite.php)

Il numero è limitato a 15 partecipanti, in ordine d'iscrizione, gli altri saranno messi in lista d'attesa e richiamati in caso di ulteriore disponibilità

## PAGAMENTO

Il pagamento è da effettuarsi in contanti al primo giorno di corso

## RESPONSABILI E MONITORI

Capocorso  
 Dorian Alfonso 079 549 86 61  
[doriano26@bluewin.ch](mailto:doriano26@bluewin.ch)

Sost. capocorso  
 Maurizio Malfanti 076 693 79 51  
[mao.malfa@gmail.com](mailto:mao.malfa@gmail.com)

Guida Alpina  
 Giovanni Galli 079 661 81 57  
[giovanni.galli1@gmail.com](mailto:giovanni.galli1@gmail.com)