



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cantù



## CIASPOLE 2024:

---

### Lezioni teoriche ed Uscite in ambiente:

Martedì 09/01/2024	In Sede CAI CANTU' - Lezione teorica Sicurezza in Ambiente Innevato
Domenica 14/01/2024	Passo di San Bernardino (Svizzera) Escursione e Lezione pratica sulle tecniche di autosoccorso
Domenica 21/01/2024	Savognin (Svizzera) uscita con il gruppo sci di fondo
Domenica 04/02/2024	Lenzerheide (Svizzera) uscita con il gruppo sci di fondo
Domenica 25/02/2024	Andeer (Svizzera)

Il programma e le destinazioni potranno subire delle modifiche in base alle condizioni meteorologiche e di innevamento. A tutte le Escursioni sarà presente Maria Grazia Filpa – Accompagnatore di Media Montagna/IULMA

## SCI DI FONDO 2024:

---

### Uscite e Corso Principianti ----->>>> PRESENTAZIONE Venerdì 17/11/2023 in sede CAI

Sabato 13/01/2023	uscita a secco – lezione teorica
Domenica 14/01/2024	Celerina (Svizzera)
Domenica 21/01/2024	Savognin (Svizzera)
Domenica 28/01/2024	Saint-Barthélemy (AO)
Domenica 04/02/2024	Lenzerheide (Svizzera)
Domenica 18/02/2024	Saint-Oyen (AO)
9-10-11/02/2024:	Fine settimana a Vipiteno (BZ) c/o Hotel Sonnenheim - Flaines 203 - 39049 Wuesen/ Pfitsch

A tutte le uscite sarà presente il Maestro di sci di fondo Francesco delle Grazie  
A richiesta, possibilità di svolgere anche lezioni di perfezionamento



Club Alpino Italiano  
Sezione di Cantù



## SCI DISCESA e SNOWBOARD 2023/2024:

---

### Uscite e Corsi:

Sab/Dom. 9-10/12/2023	Corso U12 Piani di Bobbio con possibilità di pernottamento al Rif. Stella
Domenica 14/01/2024	San Bernardino - Gruppo Family + Ciaspole
26-27-28/01/2024	Fine settimana Folgarida/Marilleva c/o Hotel Sancamillo Via del Bedoletti, 13, 38025 Dimaro TN
Domenica 11-18-25/02/2024 +	
Domenica 03/03/2024	Uscita e Corso a Chiesa in Valmalenco (SO)
Domenica 17/03/2024	Uscita a Gressoney St. Jean (AO)
Domenica 24/03/2024	Uscita a Valtournenche/Cervinia (AO)

I corsi di sci sono organizzati in collaborazione con le scuole sci locali  
Per il corso di Snowboard in Valmalenco si intende livello base, a richiesta, possibilità di lezioni di perfezionamento

Tutti i programmi e le destinazioni potranno subire delle modifiche anche in corso di svolgimento, in base alle condizioni meteorologiche e di innevamento.

## Nordic Walking 2023/2024

---

Sabato 28/10/2023	Cantù Asnago - Abazia Vertemate
Sabato 18/11/2023	Santuario Alzate - Stazione Brenna
Sabato 16/12/2023	giro Lago di Montorfano
Sabato 27/01/2024	Montesolaro - Carimate
Sabato 24/02/2024	Mariano Comense - Chiesa San Adriano Brenna
Sabato 23/03/2024	Riserva Fontane del Guercio o Zoc del Peric / aperitivo al Binario1

Si segnala che i percorsi indicati potrebbero variare in base alle condizioni meteo ed ambientali  
Tutte le uscite sono organizzate con l'Istruttore di Nordic Walking  
Locandine specifiche data per data sono poi reperibili sul sito [www.caicantu.it](http://www.caicantu.it)