CAI ESCURSIONISMO

CAI ACCOMPAGNATORE DI ESCURSIONISMO

Sede: Via Zucchi 1
20095 Cusano Milanino (MI)
Telefono 02.66401206
E-mail: caicusano@tiscali.it
www.caicusanomilanino.it

- Apertura sede -
Martedì e Venerdì
dalle 21.00 alle 23.00

C.A.I. ALPINISMO GIOVANILE

CAI CUSANO
I TIRACIO

ARRAMPICATA LIBERA
E
CORSI DI ARRAMPICATA
IN PALESTRA

PER INFORMAZIONI
E ABBONAMENTI
RIVOLGERSI IN SEDE

CORSO DI YOGA DINAMICO

Fondamentale per attività di trekking, sci e arrampicata. Praticato con costanza e regolarità, Yoga Dinamico permette di:

- **aumentare la forza e la resistenza**
- **migliorare elasticità ed equilibrio**
- **ritrovare il benessere psico-fisico**

CORSI MONO E BI-SETTIMANALI
INFO E ISCRIZIONI IN SEDE

CLUB ALPINO ITALIANO

CAI CUSANO MILANINO

CAI
CUSANO MILANINO

2020

REGOLAMENTO GITE ORGANIZZATE

Il C.A.I. non si assume nessuna responsabilità per eventuali danni alle persone ed alle cose durante le gite, per lesioni, perdite, irregolarità, ritardi, difetti di mezzi di trasporto in quanto il C.A.I. agisce unicamente da intermediario fra i gitanti, le imprese di trasporto e gli alberghi.

Le iscrizioni alle gite si ricevono fino all'esaurimento dei posti e devono essere accompagnate dal versamento dell'intera quota.

Il C.A.I. raccomanda la massima puntualità negli orari, sia alle partenze, sia alle soste, tenendo conto che gli orari effettivi sono quelli stabiliti sui programmi con cinque minuti di anticipo.

Il C.A.I. informa che nel corso delle gite il direttore dell'escursione è l'unico responsabile e qualsiasi sua decisione o consiglio dovrà essere accettato. Quindi le eventuali lamentele per inconvenienti potranno essere discusse solamente in Sede.

Il predetto regolamento deve essere accettato da coloro che si iscrivono alla società ed alle gite.

Il presente calendario, per cause contingenti o di forza maggiore, può subire modifiche o annullamenti.

Salvo diversa indicazione il punto di ritrovo partenza e arrivo è fissato nel piazzale all'angolo tra VIA M.TE GRAPPA E VIA PEDRETTI. Quote ed orari saranno segnalati di gita in gita.

CALENDARIO 2020

Martedì 31 DIC. ÷ Giovedì 2 GENNAIO
Rifugio Trivena Val Breguzzo (TN)
Capodanno in Rifugio

Domenica 12 GENNAIO
Rifugio Magnolini (BG)
Ciaspolata

Sabato 18 ÷ Sabato 25 GENNAIO
Arabba (BL)
Settimana bianca (sci+ciaspole)

Sabato 8 FEBBRAIO
Chamois (AO)
Ciaspolata

Domenica 1 MARZO
Bivacco Gusmeroli (SO)
Ciaspolata

Domenica 22 MARZO
Rifugio Crosta all'Alpe Solcio (VB)
Ciaspolata

N.B.: in sede si possono noleggiare le ciaspole, da prenotarsi per tempo.

CALENDARIO 2020

Domenica 5 APRILE
Forte di Fenestrelle (TO)
Congiunta con CAI Cinisello
Escursionismo & cultura

Domenica 26 APRILE
MONTeMARE in Liguria (SV)
Escursionismo

Sabato 16 MAGGIO
Ciclabile della Valtellina (SO)
Mountain Bike

Sabato 30 MAG ÷ Mercoledì 3 GIUGNO
Ponte di Primavera
Località da definire

Sabato 20 GIUGNO
Rif. Oriondè Duca degli Abruzzi (AO)
Escursionismo

Sabato 4 ÷ Domenica 5 LUGLIO
• St Jacques ➔ Rif Gd Tournalin
• Rif Gd Tournalin ➔ Buisson (AO)
Escursionismo

CALENDARIO 2020

Domenica 19 LUGLIO
Laghi di Palasina (AO)
Escursionismo

Sabato 22 ÷ Sabato 29 AGOSTO
Settimana Verde
Località da definire

Giovedì 27 ÷ Lunedì 31 AGOSTO
Antermoia-Catinaccio-Torri Vajolet
Trekking

Domenica 13 SETTEMBRE
Rifugio Del Grande Camerini (SO)
Congiunta con CAI Cinisello
Escursionismo

Domenica 4 OTTOBRE
Rif. Bignami e ghiacciaio Fellaria (SO)
Escursionismo

Domenica 15 NOVEMBRE
Pranzo sociale

Sabato 5 ÷ Mercoledì 9 DICEMBRE
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)