



## Corso di avvicinamento alla montagna

Dal 28 febbraio al 5 aprile

7 Incontri teorici e 5 giornate in ambiente

Presentazione 28 febbraio presso la Sede. (Scarica programma dettagliato)

Il corso verrà svolto con il supporto di un professionista del Collegio delle Guide Alpine di Regione Lombardia.



## Nordic Walking

Il Nordic Walking, o Camminata nordica, è una disciplina sportiva appartenente al CONI che permette di fare attività aerobica senza sovraccaricare articolazioni, muscoli e legamenti. Adatta a

tutti questa disciplina ci permette di sfruttare al meglio il nostro corpo e lavorare con quasi il 100% dei gruppi muscolari.

Venite a scoprirla assieme agli istruttori certificati CONI-SINW

**Corsi base della durata di 4.00 ore**

Sabato 1 febbraio

Sabato 7 marzo

Sabato 4 aprile

Sabato 9 maggio

Sabato 6 giugno

Sabato 11 luglio

Sabato 5 settembre

Sabato 10 ottobre

I corsi si svolgono con un minimo  
di 3 partecipanti

presso:

Promosport Martesana di via Buozzi

Ingresso dai Campi da Tennis

Programmi dedicati a chi vuole scoprire trekking all'estero grazie alla collaborazione con professionisti e tour operator  
Seguite il sito web per tutti i dettagli e restare aggiornati!!!

Pagina Facebook CAI Melzo



Club alpino italiano Sezione di Melzo  
"Angelo Taveggia" Via De Amicis, 5 Melzo

Apertura Venerdì ore 21-23

[infocaimelzo@gmail.com](mailto:infocaimelzo@gmail.com)

[www.caimelzo.it](http://www.caimelzo.it)



# Programma Attività 2020



*In ogni passeggiata nella natura  
si riceve molto di più  
di quello che si cerca.*

*(John Muir)*

## Le nostre escursioni

19 gennaio	Rifugio Cristina Valmalenco	
02 febbraio	Rifugio Miryam	
22-23 febbraio	Rif. Madonna della Neve Mezzoldo Valle Brembana Notturna	
01 marzo	“In Sicurezza sulla neve” Val Gerola	
22 marzo	I monti del Mare “Riviera Ligure”	
29 marzo	Periplo Monte Clemo	
10 maggio	Val Bodengo	
17 maggio	Ferrata Deanna Orlandini Rocche Reopasso - Liguria	
07 giugno	Gole del Cardinello Valle Spluga	
27 giugno	Laghi di Pietra Rossa - Becca Pougenta Valle D'Aosta	
12 luglio	Rifugio Frassati - Colle Malatrà	
25 luglio	Bivacco Linge - Valle Camonica	
05 settembre	Rifugio Sella Valle di Gressoney	

Si precisa che, per le uscite in ambiente innevato, è **obbligatorio** l'utilizzo del Kit Artva-pala-sonda, come previsto dalle normative vigenti.  
Il Responsabile dell'uscita **non accetterà** l'iscrizione di coloro che ne sono sprovvisti.  
Tale dotazione non è fornibile dalla sezione, ogni partecipante dovrà provvedere in autonomia.

12-13 settembre	Rifugio Bozzi Valle di Viso Sentiero degli alpini
26-27 settembre	Tre Cime di Lavaredo - Rif. Locatelli Ferrata Monte Paterno
25 ottobre	Monte Penna - Val di Tarò Appennino Parma
8 novembre	Monte Resegone
22 novembre	Monte Faiè - Mergozzo - Verbano



**14 giugno Trenino Rosso del Bernina**  
da Tirano a Saint Moritz  
Programma dettagliato sul sito

**Dal 15 al 18 luglio Trekking attorno al Monviso**  
Programma dettagliato sul sito

**Dal 5 al 8 dicembre Sant'Ambrogio nel Finalese**  
Escursionismo, Turismo, natura e buona cucina



**Saremo presenti alla Fiera delle Palme 4-5 aprile**  
**alla Festa dello sport 19-20 settembre**



**29 novembre**  
**18 dicembre**

**Pranzo sociale località da definire**  
**Brindisi di Natale in sede**