



NOTIZIARIO

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI VARESE -

Via Speri della Chiesa Jemoli, 12 - Tel. e Fax 0332 289267 E-mail: caivarese@caivarese.it - www.caivarese.it -c.fis- 80008820120

Tariffa Associazioni Senza Fini di Lucro: "Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46 art. 1, comma 2, DCB (VARESE)) - Stampa: JOSCA industria grafica editoriale, Varese

realizzato con il contributo del



Assessorato alla Cultura

TESSERAMENTO 2009

Le operazioni di rinnovo del Tesseramento per l'anno **2009** e l'ammissione dei Nuovi Soci continuano anche per tutto il mese di Gennaio al martedì ed al venerdì dalle ore 21 alle ore 22,45 presso la Sede Sezionale con le seguenti quote:

SOCI ORDINARI	€ 43,00
Se residenti all'Estero: Europa e bacino Mediterraneo	€ 66,00
Americhe ed Oceania	€ 70,00
SOCI FAMILIARI	€ 21,00
SOCI GIOVANI Nati nel 1992 e seguenti	€ 15,00
SOCI VITALIZI	€ 20,00
AGGREGATI INTERNI (Soci di altre Sezioni)	€ 20,00
Tassa di Ammissione (Nuovi Soci)	€ 6,00
Abbonamento allo Scarpone ed alla Rivista del C. A.I. (per i Soci Giovani)	€ 5,50

Nel caso si dovesse segnalare una variazione di indirizzo la quota dovrà essere maggiorata di €1,00

Continua a pag 2

attività culturale



mercoledì 14 gennaio

"L'alimentazione negli sport di montagna"

relatore : **prof. Enrico Arcelli**

Enrico Arcelli è laureato in Medicina e Chirurgia con tre specializzazioni (Medicina dello Sport; Scienza dell'alimentazione; Medicina del Lavoro).

All'inizio degli anni '70 ha "inventato" la professione del preparatore atletico nel calcio e ne ha razionalizzato le metodiche di lavoro. Nell'atletica leggera ha iniziato giovanissimo a fare l'allenatore ed è stato responsabile federale del mezzofondo, del fondo e della marcia; anche in questi settori ha portato criteri nuovi di allenamento. Si è occupato anche di altri sport. E' stato preparatore atletico della grande **Ignis** del basket. All'inizio degli anni '80 ha ideato l'attacco al record dell'ora di ciclismo di **Eddy Merckx** e ha diretto l'equipe che ha seguito **Moser** nei record dell'ora a Città del Messico nel 1984. Ha seguito atleti quali **Tomba, Alesi e Manuela Di Centa**. Ha scritto 20 libri, fra cui alcuni ("Calcio: preparazione atletica"; "La maratona: allenamento e alimentazione"; "Magri & forti") hanno avuto grossi successi di vendita ed uno ("**Correre è bello**") che è tuttora il libro sportivo italiano con il record di vendite. Suoi libri sono stati tradotti in varie lingue, compreso cinese e russo. Ha tenuto lezioni in varie università europee e conferenze in tutti i continenti. E' stato in Argentina, Corea del Nord, Cina e Caraibi a tenere corsi sull'allenamento. E' professore associato presso la **Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano**.



La convinzione che l'atleta è una macchina ad elevato dispendio energetico e che richiede un'alimentazione particolare ha origini remote. Nella Grecia di 2500 anni fa, fortemente vegetariana, gli atleti venivano nutriti con una dieta molto ricca di carne. Le proteine hanno sempre avuto un significato quasi rituale nell'alimentazione del guerriero o più semplicemente dello sportivo. Su questa tradizione, fatta in buona parte di superstizione, si fonda l'attuale prospero commercio di integratori alimentari, contenenti un'elevata quantità di proteine ad uso degli sportivi ...

**Aula Magna
Università dell'Insubria
Via Dunant, - Varese
ore 21.15**



Università degli Studi
dell'Insubria



COMUNE DI VARESE
Assessorato alla Cultura

Tesseramento 2009

Nel limite del possibile, invitiamo i Soci ad usufruire del Servizio Postale effettuando il versamento, dell'importo relativo al tesseramento, sul Conto Corrente Postale n° **17320219** intestato al C.A.I. Varese, naturalmente aumentando l'importo **€ 1,00, minima maggiorazione per l'invio a domicilio del bollino a mezzo posta** e per compensare la tassa che ci viene addebitata dal Servizio Postale per ogni bollettino accreditati.

I Soci Familiari devono essere conviventi del Socio Ordinario. Sono Soci Giovani i minori di anni diciotto, nati nel **1992** e seguenti. Gli ex soci Giovani che compiono il diciottesimo anno nel 2009 (nati nel 1991) potranno rinnovare la tessera nella categoria Ordinari o, se conviventi con un socio Ordinario della Sezione, nella categoria Familiari.

Per ulteriori dettagli circa la polizza assicurativa e relativi massimali rimandiamo a quanto pubblicati in diverse occasioni su "Lo Scarpone". Tutta la materia è inoltre reperibile alla voce ASSICURAZIONI del sito del Club Alpino Italiano:

www.cai.it

NOVITA' ASSICURAZIONI C.A.I.

ASSICURAZIONE INFORTUNI:

Con l'iscrizione e con il rinnovo per l'anno 2009 viene automaticamente attivata a partire dal 01 Gennaio 2009 e valida fino al 31 Marzo 2010 una Assicurazione per tutti i Soci che copre tutte le attività sociali organizzate dalle Sezioni e/o dalla Sede Centrale (Gite e corsi di ogni tipo, serate culturali, assemblee e convegni). Il premio assicurativo per tale copertura (pari ad € 2,00) è stato inglobato nella quota sociale, ed i massimali sono così definiti:

* caso morte:	€	55.000
* invalidità permanente	€	80.000
* spese mediche	€	1.600

Al momento del rinnovo o della nuova iscrizione sarà possibile richiedere, **con un costo aggiuntivo di € 2,00**, una copertura integrata con massimali:

* caso morte :	€	100.000
* invalidità permanente	€	160.000
* spese mediche	€	1.600

Inoltre la percentuale di Franchigia per l'invalidità permanente è stata ridotta dal 5% al 3%

ASSICURAZIONE SOCCORSO ALPINO:

Con il 2009, rimanendo ferme tutte le garanzie valide per tutta l'Europa per la ricerca ed il ricupero, sia con elicottero e/o cani da valanga, di dispersi o infortunati in montagna, sia per il trasporto all'ospedale più vicino al domicilio dell'infortunato nel caso di degenza superiore ai tre giorni, vengono aumentati i massimali di rimborso che passano, per ogni singolo Infortunato dai € 20.000 del 2008 agli attuali **€ 25.000** e per i massimali per ogni catastrofe dai € 45.000 agli attuali **€ 500.000**.

LA PROVINCIA
MERCOLEDI 26 NOVEMBRE 2008

[montagna]

a cura di Giorgio Spreafico - g.spreafico@laprovincia.it

Premio Cassin Matteo e Lorenzo exploit e rimpianti

Il riconoscimento per l'alpinismo al "ragno" varesino Della Bordella, quello per la sezione cultura all'associazione intitolata a Mazzoleni, caduto sul K2 ma vivo nelle iniziative di solidarietà

Il riconoscimento per l'alpinismo al "ragno" varesino Della Bordella, quello per la **sezione cultura** all'associazione intitolata a Mazzoleni, caduto sul K2 ma vivo nelle iniziative di solidarietà

SORRISIE CURE

Porta in Himalaya, legato al ricordo di un indimenticabile alpinista formatosi sulle pareti della Grigna, anche riconoscimento per la sezione cultura. E' andato all' **Associazione Amici di Lorenzo** di Lecco, nata in omaggio al "ragno" **Lorenzo Mazzoleni** caduto nel 1996 sul K2 dopo averne raggiunto la vetta e coordinato dal medico varesino **Maria Assunta Lenotti** - per il ruolo di presidio medico e di promozione dell'educazione sanitaria svolto nel Baltoro con la realizzazione di un dispensario medico ad Askole...

«La mia traccia sulle pareti racconta ciò che sono»

Mi ha sempre affascinato l'idea di lasciare la mia traccia su una parete, dare una testimonianza, una prova di quello che sono stato capace di fare in quel momento, di quello che ho creato. Aprire una via equivale a creare qualcosa, qualcosa che resta nel tempo ed è visibile per tutti.

Tra me e l'apertura di vie nuove è stato amore a prima vista: è un'esperienza molto diversa dalla ripetizione, quando apri sei molto più libero e sei padrone del tuo destino: nessuno può dirti come sarà la parete lì davanti a te, e la componente di incertezza ed esplorazione aumenta.

Il mio stile è lo stesso inaugurata nei primi anni '80 da nomi come Kammerlander, Scheel e Buhler in Svizzera, portato avanti in Italia da alcuni scalatori tra i quali spicca senza dubbio Rolando Larcher. Concluso il progetto Coelophysys, un altro e da poco nato, sempre sulle stesse, per me

"magnetiche" pareti: io e Fabio Palma abbiamo iniziato una nuova via che promette non solo "numeri" analoghi, ma anche lo stesso carattere, di avventura ed esplorazione di nuovi limiti e terreni.

Esplorazione ed avventura, sì, due parole, che ormai solo gli alpinisti appartenenti ad un'altra epoca oppure gli invidiosi, possono pensare siano in antitesi con la parola spit. L'evoluzione su certi terreni ha preso questa direzione e lo spit un compromesso, adottato ormai da molti dei migliori, che permette l'apertura di itinerari in cui le componenti di incertezza, esplorazione ed avventura vengono esaltate.

Matteo Della Bordella



sci alpino

CORSO SCI DISCESA a PILA e GITE SCIISTICHE

Eccoci giunti al 41° corso di sci discesa della sezione di Varese del CAI (11° a PILA). Trovate tutti i dettagli per le iscrizioni nella locandina qui di fianco. Alcune novità interessanti...prima di tutto...**STESSI PREZZI DELLO SCORSO ANNO!!!!** Inoltre ristabiliamo la partenza da Piazzale Kennedy (nella parte bassa anziché alla prima banchina per permettere di parcheggiare lungo la strada nei posti disponibili) ed infine abbiamo istituzionalizzato il passaggio da Solbiate Arno (rotonda uscita Autostrada) per raccogliere i gitanti. Come negli anni passati le classi di fuori pista e di snow board saranno effettuate solamente al raggiungimento di un numero minimo di allievi. Vorrei nuovamente invitarvi ad affrettarvi per le iscrizioni. Non aspettate l'ultimo momento perché potreste non trovare più posti disponibili. Se dovete noleggiare dell'attrezzatura abbiamo la possibilità di segnalarvi alcuni negozi che effettuano sconti (anche abbastanza elevati) ai nostri iscritti, chiedeteci informazioni. La località di Pila ha nuovamente migliorato la sua offerta con modifiche riguardanti la sicurezza dei tracciati e relative agli impianti...sul sito tutte le informazioni; Vi ricordo che è possibile venire a Pila anche solamente come gitante (daremo comunque la precedenza agli allievi e ai loro accompagnatori). In questo caso qui sotto trovate i costi

Sempre su questo numero del notiziario trovate il programma dettagliato delle **gite sciistiche** che da quest'anno non saranno più in collaborazione con la sottosezione di Gazzada.

Vi aspettiamo numerosi.

	1 viaggio	4 viaggi
Adulti soci	€20	€75
Adulti non soci	€22	€84
Ragazzi soci	€18	€68
Ragazzi non soci	€20	€75



Ginnastica Presciistica

		2.° corso	
		inizio	fine
		8 gennaio 2009	17 marzo 2009
	<i>nei giorni</i>	1° turno	2° turno
	martedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	giovedì	19.00—20.00	20.00—21.00
	<i>Costo per n.lezioni</i>	<i>soci</i>	<i>non soci</i>
	20 (1 corso)	55,00	85,00

palestra di via XXV aprile Varese
(scuola Dante Alighieri)

Informazioni ed iscrizioni presso gli incaricati nelle serate di apertura.
Si ricorda che le iscrizioni dovranno essere convalidate dal relativo versamento della quota di partecipazione

**quote anno
scorso !!**

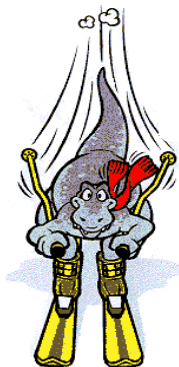
CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Varese

25 GENNAIO – 1- 8 e 15 FEBBRAIO 2009

41° Corso di Sci DiscesaQUATTRO DOMENICHE - 12 ORE DI LEZIONE

A:

PILA

**Iscrizioni presso : SEDE C.A.I. - Via Speri della Chiesa 12 - VARESE -
Martedì e Venerdì dalle ore 21 alle 23
(Tel. e Fax 0332 289.267) – www.caivarese.it**

	SOCI	NON SOCI
QUOTE :	€ 160	€ 170
Ragazzi fino ai 15 anni :	€150	€ 160

Partenza da VARESE - Piazzale Kennedy
ore 6.00 precise— transito da Solbiate Arno ore 6.10

CORSI PER PRINCIPIANTI - DI PERFEZIONAMENTO
DI SCI FUORI PISTA E DI SNOW BOARD

COSTO DEI GIORNALIERI :

**ADULTI: €26 - BAMBINI (Fino a 8 anni): GRATIS - RAGAZZI (Fino a 12 anni):
€17 - GIOVANI (Fino a 14 anni): €22**

MAESTRI PROFESSIONISTI PER IMPARARE A SCIARE BENE

!!!!!!Caschetto obbligatorio per i minori di 14 anni!!!!!!

PROGRAMMA GITE 2008-2009**Domenica 11 Gennaio 2009** Gita a **SALICE D'ULZIO**Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci €20.00 Non Soci €22.00**

Riduzione di € 2.00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy), transito ore 6.10 da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada). Assicurazione per non soci €1,5

25 Gennaio – 1 – 8 e 15 Febbraio 2009 – Corso di **SCI DISCESA a PILA****Domenica 1 Marzo 2009** Gita a **LENZERHEIDE (CH)**Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci €16.00 Non Soci €18.00**

Riduzione di € 2.00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy), transito ore 6.10 da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada). Assicurazione per non soci €1,5

Domenica 15 Marzo 2009 Gita a **GRESSONEY**Le quote comprendenti viaggio A/R sono: **Soci €18.00 Non Soci €20.00**

Riduzione di € 2.00 per giovani sotto i 15 anni. Partenza ore 6.00 da Varese (Piazzale Kennedy), transito ore 6.10 da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada). Assicurazione per non soci €1,5

Domenica 29 Marzo 2009 **Weekend in dolomiti** (partenza al giovedì o venerdì pomeriggio)

Le quote comprendenti viaggio A/R e sistemazione mezza pensione in hotel sono ancora da stabilire: Partenza al pomeriggio del giovedì o venerdì da Varese (Piazzale Kennedy), transito da Solbiate Arno (rotonda uscita autostrada)

Le iscrizioni devono essere accompagnate da un acconto e si chiudono tassativamente il martedì precedente la gita.

**Iscrizioni ed informazioni presso : SEDE C.A.I. - Via Speri della Chiesa 12 - VARESE -
Martedì e Venerdì dalle ore 21 alle 23
(Tel. e Fax 0332 289.267) Ulteriori informazioni su www.caivarese.it**



gruppo senior



un saluto

Un caloroso saluto e tanti auguri ai soci del Gruppo Senior, da parte mia e del Consiglio, perché l'anno 200-

9 sia prodigo di serenità e salute.

L'attività escursionistica del 2008 si è chiusa con le ultime tre gite annullate per il maltempo, fortunatamente abbiamo potuto consolarci e passare in allegria una giornata con le gambe sotto il tavolo: un pranzo con i fiocchi, organizzato magistralmente dal nostro Gino; nell'occasione abbiamo ricordato i momenti più belli passati nel corso dell'anno. Ci aspetta una nuova stagione con una ricca offerta di gite in compagnia. Ricordo che occorrono due soci, disponibili ad entrare nel consiglio del Gruppo Senior in sostituzione di quelli in scadenza, non più rieleggibili. Si facciano avanti coloro che hanno un po' di tempo, idee nuove ed energia da dedicare al Gruppo, saranno i benvenuti.

Alessandro

GIOVEDÌ 29 GENNAIO 2009

Alle ore 21,15
nella SEDE SOCIALE
è convocata l'annuale

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI del "Gruppo Senior"

Con il seguente ordine del giorno:

- 1) Nomina presidente e segretario dell'assemblea;
- 2) Relazione attività anno 2008;
- 3) Presentazione programma 2009;
- 4) Votazione per l'elezione di due consiglieri la cui carica è scaduta. In scadenza, sono Molinari Gino e Orsatti Alessandro, **non più rieleggibili**.
- 5) Varie ed eventuali.

sci nordico



Gruppo Sci di Fondo

Programma Attività - Stagione 2009

SCI DI FONDO E CIASPOLE

ELENCO LOCALITÀ PROGRAMMATE

11 - 01 - 2009	SAN BERNARDINO (CH)
25 - 01 - 2009	TORGNON (VALLE D'AOSTA)
08 - 02 - 2009	*** VAL DI COGNE (VALLE D'AOSTA)
15 - 02 - 2009	SAINT BARTHELEMY (VALLE D'AOSTA)
22 - 02 - 2009	*** SILS MARIA VAL DI FEX (CH)
08 - 03 - 2009	*** RIALE VAL FORMAZZA

*** organizzate in collaborazione con il gruppo ESCURSIONISTICO

Le iscrizioni si ricevono presso la Sede Sociale, nelle serate di

martedì e venerdì
ore 21,00 - 23,00

a partire da
venerdì 5 dicembre

Responsabili dei corsi **BASSANINI MAURIZIO 0332203847**
 BOMBETTI ARCHIMEDE 0332263352



C.A.I. VARESE SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO "REMO E RENZO MINAZZI"

38° Corso di Scialpinismo SA1 2009

Direttore : **Eligio Trombetta** (ISA)
Vice-Direttore : **Franco Bianchi** (ISA)

Lo scia-alpinismo e' la disciplina che consente di abbinare due grandi passioni : la pratica della montagna invernale e lo sci, nella loro piu' genuina espressione.

A chi vuole dedicarsi a questa disciplina (termine volutamente utilizzato) con l'obiettivo di acquisire le conoscenze e le sensibilita' necessarie per poter effettuare con crescente livello di autonomia gite scialpinistiche su terreno non particolarmente impegnativo per poi affrontare, partecipando al corso Avanzato, l'alta montagna si rivolge la Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Remo e Renzo Minazzi" con l'organizzazione del 38° corso SA1.

Agli allievi chiediamo passione, attenzione concreta sia nelle lezioni teoriche che pratiche, continuita' nella presenza e volonta' di partecipazione attiva.

La Direzione del corso si riserva di escludere dalla prosecuzione del corso gli allievi che dovessero dimostrare evidenti carenze tecniche e/o di preparazione fisica durante le uscite.

LEZIONI TEORICHE		USCITE	
5 febbraio	presentazione del corso, caratteristiche dei materiali	7 febbraio (pomeriggio)	esercitazioni per utilizzo ARVA.
19 febbraio	topografia	8 febbraio	tecnica di salita e discesa-selezione
21 febbraio	alimentazione, pronto soccorso, comportamento in montagna	21/22 febbraio	osservazione del terreno, uso della carta topografica. Simulazione incidente da valanga, ricerca organizzata, comportamento in caso intervento Soccorso Alpino, ricovero di emergenza, traccia di salita e discesa.
5 marzo	neve e valanghe	8 marzo	comportamento in terreno valangoso
19 marzo	neve e valanghe	22 marzo	osservazione del terreno, scelta autonoma della traccia di salita e discesa
2 aprile	meteorologia	5 aprile	osservazione del terreno, comportamento in terreno complesso
16 aprile	storia dello scialpinismo	18/19 aprile	ricerca con ARVA di 2 o piu' sepolti; cenni di orientamento e percorso strumentale
23 aprile	chiusura del corso		

REGOLAMENTO

Il numero minimo di allievi per l'effettuazione del corso e' 10, il massimo 20.

I requisiti minimi per la partecipazione sono i seguenti :

- aver compiuto i 18 anni entro il 31 gennaio 2009
- essere Soci CAI in regola con il tesseramento 2009
- disporre di una sicura padronanza degli sci, che sara' verificata durante la selezione
- godere di buono stato di salute, comprovato da certificato medico di idoneita' alla pratica di attivita' sportiva non agonistica, da consegnare entro e non oltre il 5 febbraio 2009
- avere un allenamento sufficiente ad effettuare gite giornaliere di 4-6 ore

Le iscrizioni si riceveranno dal **13 al 27 gennaio**, nelle sere di apertura della Sede sociale (martedì e venerdì, 21.00-23.00). Le **lezioni teoriche** si terranno il **giovedì alle ore 21** presso la Sede sociale, mentre le uscite sul terreno saranno effettuate in localita' definite di volta in volta in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche.

La quota di partecipazione e' di **180 euro** e comprende l'assicurazione infortuni, i manuali tecnici e l'utilizzo del materiale collettivo (in particolare ARVA ed il materiale per l'auto-soccorso).

CORSO DI INTRODUZIONE ALLO STUDIO DELLA NEVE E DELLE VALANGHE

Per l'inverno 2008-2009 non è previsto un corso autonomo, ma la Direzione della Scuola ha deciso di ammettere chi fosse interessato ad acquisire le conoscenze specifiche sul tema alle lezioni del corso di sci-alpinismo inerenti l'argomento (serate del 19 febbraio, 5 e 19 marzo, 2 aprile) ed alle uscite dedicate all'uso dell'ARVA (7 febbraio) ed all'auto-soccorso (21 febbraio).

Gli interessati si potranno rivolgere ai responsabili del corso di sci-alpinismo nelle serate d'iscrizione (13, 16, 20, 23, 27 gennaio).

Il costo della partecipazione è fissato in 30 euro.



Escursioni con le "ciaspole"

Come potete vedere dal programma del corso di sci-alpinismo è stata evidenziata la parte dedicata alla conoscenza teorica e pratica della neve e delle valanghe. Mai come oggi la montagna invernale era stata così frequentata. E questo grazie soprattutto all'utilizzo delle "ciaspole" che richiedono una tecnica di salita e discesa di più facile apprendimento e fruizione. L'ambiente in cui si svolge l'attività è però spesso identico a quello dello sci alpinismo, con la differenza che in questo ambiente "non semplice" si avventura altrettanto spesso l'escursionista "estivo" senza una specifica conoscenza della materia. Non è il caso di esemplificare al proposito: basta porre attenzione alle ormai abituali tristi cronache dei fine settimana invernali e primaverili. Da queste considerazioni, spesso sottovalutate, nasce il nostro invito a tutti i frequentatori della montagna invernale di:

- Sviluppare la conoscenza della materia partecipando alle lezioni di corsi (es. Il nostro) che fra l'altro richiede poco impegno sia di tempo che economico
- Partecipare, almeno le prime volte, ad uscite organizzate dove persone titolate possano correttamente esemplificare quanto appreso "in teoria"
- Ricordarsi che l'ARVA (il ricerca persone) è un investimento per la nostra vita e che l'IPOD con milioni di brani musicali e con la trasmissione dei GOL in diretta non serve in caso di difficoltà, anche e soprattutto se si tengono gli auricolari nelle orecchie.



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI VARESE**

Programma 2009

È finalmente arrivato il più volte annunciato programma delle attività per l'anno 2009. Comprende il calendario di

- Escursionismo
- Alpinismo giovanile
- Gruppo senior
- MTB
- Escursionismo sott. Gazzada

È disponibile in sede oppure scaricabile direttamente dal nostro sito www.caivarese.it

È pronto anche l'annuario che verrà regolarmente distribuito secondo le modalità degli scorsi anni. Al tesseramento o facendone richiesta in sede per un invio a mezzo posta

Il film del IV° Martedì

martedì 27 gennaio

In sede ore 21

"E l'aura fai son vir"

(Il vento fa il suo giro)

di **Giorgio Diritti**

versione originale in lingua occitana
con sottotitoli in italiano

Al centro della vicenda è un pastore francese, interpretato da Thierry Toscan, che decide di trasferirsi, con la moglie (la pianista Alessandra Agosti) e i figli, nel paese di Chersogno, sulle Alpi Occitane Italiane. Qui viene accolto da alcuni a braccia aperte, da altri con diffidenza. Ma col trascorrere del tempo...

Candidato a 5 David di Donatello: miglior **film**, miglior **regista esordiente**, miglior **sceneggiatura**, miglior **produttore**, miglior **montatore**

A Cuneo, città limitrofa a dove si svolge la vicenda, c'è stata addirittura la rissa del pubblico per vedere il film.

Sottosezione di GAZZADA SCHIANNO

Via Roma, 18 - Tel./Fax 0332 870703 Apertura sede: Martedì e Venerdì ore 21-23

TESSERAMENTO

Sono iniziate le operazioni di rinnovo delle quote associative per l'anno 2009. **Importante novità è l'inclusione nella quota associativa dell'Assicurazione Infortuni e R.C.** per i Soci partecipanti alle attività svolte in ambito C.A.I. cioè organizzate dalle Sezioni o Sottosezioni. **Pertanto con l'iscrizione al C.A.I. le coperture attivate automaticamente sono:**

- Infortuni Soci
- Soccorso alpino Soci
- Responsabilità Civile
- Tutela legale

E' opportuno prendere visione in sede delle Condizioni Generali di Polizza e dei Massimali rimborsabili.

Le quote, come già riportato sul precedente notiziario, sono:

- SOCI ORDINARI € 43
- SOCI FAMILIARI € 21
- SOCI GIOVANI € 15 (nati nel 1992 e seguenti)
- TASSA DI AMMISSIONE (nuovi Soci) € 6

CORSO DI SCI A VALTOURNENCHE

Proseguono le iscrizioni al **37° Corso Sci con quote, per i Soci CAI, inferiori allo scorso anno!** Di altrettanto interesse sono i **costi dei giornalieri veramente unici** in tutto l'arco alpino, tenuto conto del vasto comprensorio sciistico Cervinia-Valtournenche. Inoltre dallo scorso anno funziona un servizio di **ristorazione a self-service in quota** oltre alla disponibilità del solito **locale per pic-nic** e deposito zaini. Riassumiamo comunque qui di seguito le varie combinazioni sia per i frequentanti il Corso che per i semplici gitanti.

	SOCI	NON SOCI
<u>ADULTI (oltre 15 anni):</u>	€	€
CORSO SCI in pullman	150	175 *
CORSO SCI in auto	88	105 *
SOLO 4 VIAGGI in pullman	75	95 *
SOLO 1 VIAGGIO in pullman	20	22
GIORNALIERO comprensorio VALTOURNENCHE	20	20
GIORNALIERO PRINCIPIANTI valido su 4 impianti	15	15
A/R CABINOVIA SALETTE	7,50	7,50
RAGAZZI (fino a 15 anni compiuti):		
CORSO SCI in pullman	140	165 *
CORSO SCI in auto	79	97 *
SOLO 4 VIAGGI in pullman	68	90 *
SOLO 1 VIAGGIO in pullman	18	20
GIORNALIERO oltre 12 anni VALTOURNENCHE	20	20
GIORNALIERO sino ad 8 anni VALTOURNENCHE / CERVINIA	gratis	gratis
GIORNALIERO da 9 a 12 anni VALTOURNENCHE / CERVINIA	9	9
GIORNALIERO PRINCIPIANTI valido su 4 impianti	15	15
A/R CABINOVIA SALETTE	7,50	7,50

- La quota per i Non Soci comprende la Polizza Infortuni e R.C. obbligatoria.

GITE SCIISTICHE

Martedì 6 gennaio – Gita a Laax . Quote: *Soci € 19 – Non Soci € 21*. Riduzione di € 2 per giovani sotto i 15 anni. *Partenza ore 6 dal P.le Iper Gbianchi.*

Domenica 18 gennaio – Gita a Champoluc. Quote: *Soci € 18 – Non Soci € 20*. Riduzione di € 2 per giovani sotto i 15 anni. *Partenza ore 6 dal P.le Iper Gbianchi*