



# perà mòrà <sup>NEWS</sup>

## Bollettino mensile di aggiornamento del C.A.I. Pianezza

Ritrovo: giovedì dalle ore 21,00 in via Moncenisio,1 - Pianezza  
www.caipianezza.it info e contatti: pianezza@cai.it - info@caipianezza.it

bacheca

### IL DIRETTIVO

#### Convocazione

**Lunedì 6 febbraio 2012 alle ore 21,15**

Le riunioni del direttivo sono aperte a tutti i soci che vogliono contribuire con le loro idee e azioni

---

### GINNASTICA PRESCIISTICA

Martedì **10 gennaio**, dopo la pausa natalizia ricomincia la ginnastica presciistica nella palestra di Via Moncenisio, 5. Gli orari e i giorni sono invariati: **martedì e venerdì dalle 19.30 alle 21.30**. Ricordiamo che l'iscrizione avviene in palestra negli orari della ginnastica. Occorre essere iscritti al CAI.

---

### RINNOVI DELLE TESSERE

I rinnovi delle tessere per l'anno 2011 inizieranno il 1° novembre 2010. La segreteria sarà aperta dalle 21,00 alle 23,00. I costi dei rinnovi sono i seguenti:

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>socio ordinario</b>            | <b>41 €</b> |
| <b>socio familiare</b>            | <b>22 €</b> |
| <b>socio giovane</b>              | <b>16 €</b> |
| <b>tessera (per i nuovi soci)</b> | <b>4 €</b>  |

**Per le famiglie numerose vi è l'agevolazione per i soci giovani.** È prevista a partire dal secondo socio giovane appartenente ad un nucleo familiare con cui coabita la **quota di 9 €**. Per maggiori informazioni rivolgersi in segreteria.

All'atto dell'iscrizione è possibile aumentare i massimali della polizza infortuni valida per tutte le attività sociali, con il versamento aggiuntivo di **3,76 €**.

# LE NOSTRE ATTIVITÀ

LE METE POTRANNO ESSERE MODIFICATE  
IN BASE ALLE CONDIZIONI DI INNEVAMENTO

**RICORDIAMO CHE È OBBLIGATORIA L'ISCRIZIONE**

**MARTEDÌ 7 FEBBRAIO**



**SBARON IN NOTTURNA** 2.223 M

CONDOVE – FRAZ. DRAVUGNA (1.200 M)

**Esposizione:** Sud

**Difficoltà:** MS

**Dislivello:** 1.023 m

**Materiale:** Rampant, pila frontale, batterie di ricambio

Si replica! Gita in notturna al chiaro di luna. Dalla frazione Dravugna si segue la direzione della strada che porta al Colle del Colombardo. Intervallando stradina e pendii si giunge alle baite Alpe dei Rat e da qui, in direzione Nord, si segue la dorsale che porta in cima. Note: la gita è fortemente vincolata dalle condizioni atmosferiche e quindi, in caso di cielo nuvoloso la stessa sarà annullata o posticipata.

**Organizzatori:** L. Belloni, G. Contin, M. Mattutino, G. Pronzato

**DOMENICA 19 FEBBRAIO**



**SAPATLÉ**

VAL GERMANASCA

**Ritrovo:** Sede C.A.I. alle ore 8.30

**Partenza:** Ghigo di Prali

**Difficoltà:** Facile

**Dislivello:** 300 m

Dalla piazzetta di Prali-Ghigo avviarsi per la strada che conduce alla borgata Indiritti; in assenza di neve o ghiaccio è possibile raggiungere in auto la borgata. Poco prima dell'abitato imboccare sulla sinistra la strada sterrata che conduce ai baraccamenti minerari di Sapatlé dopo aver superato il grande pianoro del Seleigon (1.800 m). Il ritorno avviene per la via di salita.

**Organizzatori:** Nadia Castagno, Luca Borelli - [nadia.castagno@gmail.com](mailto:nadia.castagno@gmail.com)

**SABATO 25 FEBBRAIO**



**CRÈTE DE MOME** 2.761 M

NEVACHE - FRANCIA

**Difficoltà:** MS

**Dislivello:** 1.161 m

**Materiale:** rampant

La gita si svolge sul versante Sud della val Clarée: Si sale dapprima in un rado bosco di larici per poi raggiungere la vetta attraverso pendii sempre più aperti.

**Organizzatori:** S. Cocordano, M. Di Noia, C. Marchisio, E. Salzedo

# IL CAI PIANEZZA PROPONE AI PROPRI SOCI UN CORSO BASE DI NORDIC WALKING

Il Nordic Walking o “camminata con i bastoncini” è una fantastica disciplina sportiva per raggiungere una forma fisica in modo dolce ed anche divertente, coinvolgendo gli arti superiori e diminuendo il carico sulle articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale. Inoltre, poiché coinvolge l’85% della muscolatura corporea e fa aumentare il consumo energetico, è consigliato anche alle persone in sovrappeso.

Il Corso è organizzato in collaborazione con la “Scuola certificata Nordic Walking Torino”.

## PROGRAMMA

Tre lezioni consecutivi di 2 ore cadauna, tenute da Istruttori della “Scuola certificata Nordic Walking Torino” nelle seguenti date :

**Venerdì 13 Aprile – Martedì 17 Aprile – Venerdì 20 Aprile 2012.**

**Inizio lezioni ore 18,30 e termine ore 20,30.**

Le lezioni avranno luogo in spazi aperti nel territorio comunale di Pianezza (in via di definizione), che verranno successivamente comunicati (il ritrovo avverrà 5 minuti prima).

Quota di partecipazione 50€, comprensiva del noleggio degli speciali bastoncini. Per i ragazzi di età inferiore ai 18 anni compiuti: 25€.

Gli iscritti dovranno essere in regola con il Tesseramento CAI per l’anno 2012

**Prenotazioni e iscrizioni entro Giovedì 29 Marzo**, fino ad esaurimento dei posti disponibili. INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI IN SEDE.

Per ulteriori informazioni, visionare il sito:

**[www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)**



SABATO 17 E DOMENICA 18 MARZO



## PELVO E PIC DE BRUSALANA

VAL VARAITA

**IL PELVO** (3.024 m)

**Partenza:** CHIANALE

**Dislivello:** 1.240 m

**Difficoltà:** BS

DESCRIZIONE

Dalla sbarra a monte di Chianale (1.809 m) si segue la stradina a sinistra che porta alle Grange Pian Vasserot (1.934 m). Da qui si risale il vallone fino al Colle di Saint Veran (2.848 m) e quindi si segue la dorsale che consente di raggiungere la vetta.

**PIC DE BRUSALANA** (3.170 m)

**Partenza:** CHIANALE

**Dislivello:** 1.350 m

**Difficoltà:** BS

DESCRIZIONE

Dalla sbarra a monte di Chianale (1.809 m) si segue il tracciato della strada del Colle dell'Agnello fino a quota 2.500 m, tagliando numerosi tornanti. Si risale quindi il Vallone del Giarus, che porta alla Sella d'Asti (3.135 m) e da qui con qualche saliscendi e un breve ma ripido pendio si raggiunge la cima.

**Organizzatori:** Estella Barbera, Luca Belloni, Gianfranco Contin, Eugenio Somano

## TREKKING A PANTELLERIA

Il **16 febbraio** si chiudono le iscrizioni (con versamento della caparra di 260€).

Se non vi saranno un minimo 25 partecipanti il trekking verrà annullato.

**Per info e iscrizioni:** Adelaide adi\_1945@alice.it o cell.3382595437

## SE RA TE A TE MA

**Giovedì 16 Febbraio**

**ISOLE FAER OER**

a cura di Rosanna Viano

**Giovedì 23 Febbraio**

**LA SIRIA: CROCEVIA DI CIVILTÀ**

a cura di Piero Campanella