

## ARRIVO E CONSIGLI

### Come si arriva a Salecina con ferrovia e bus:

Linea ferroviaria Milano – Colico – Chiavenna e poi con il pullman giallo direzione St. Moritz.

Da Chiavenna l'autobus viaggia quasi ogni ora direttamente fino a Maloja. Acquista un normale biglietto online su [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch), alla stazione di Chiavenna, o direttamente sull'autobus. Una volta a Salecina, ci dai il biglietto originale, o ne facciamo la copia e ti scialiamo l'importo dal saldo del soggiorno. Opzione valida solo a partire da due pernottamenti.

### Da Maloja a Salecina:

Seguendo l'indicazione Cavlocc, Salecina è raggiungibile a piedi in ca. 20 min. Per informazioni dettagliate consulta il nostro sito alla nostra pagina [arrivo&informazioni](#).

Se necessario è possibile lasciare il bagaglio nel deposito di Salecina presso la fermata "Maloja Posta" (chiedere il codice numerico per la chiave a Salecina). Appena ci è possibile lo andiamo a ritirare.

### Assicurazione:

E' a carico dei partecipanti. Verificate se la vostra assicurazione personale copre incidenti in Svizzera. Con l'iscrizione il/la partecipante riconosce espressamente questo dato di fatto e rinuncia a ogni pretesa di risarcimento o attribuzione di responsabilità nei confronti della Fondazione Salecina.

La quota di sottoscrizione all'organizzazione svizzera di soccorso alpino REGA può essere pagata online via [www.rega.ch](http://www.rega.ch).

## SALECINA

Salecina si trova nelle Alpi svizzere a 1800 metri d'altitudine, al valico tra l'Alta Engadina e la Val Bregaglia, a circa 25 minuti a piedi dal paese di Maloja sul sentiero verso il Lago del Cavloccio.

Salecina è un centro di vacanze e di scambio, dall'atmosfera semplice e aperta. Gli ospiti collaborano alla gestione ordinaria della casa e all'organizzazione della giornata, mentre il team di gestione assicura, dietro le quinte, che tutto funzioni al meglio. La domenica viene deciso insieme agli ospiti il programma dei menu per tutta la settimana successiva.

La casa dispone di stanze miste da due, quattro e dodici posti letto, oltre a spazi comuni di ritrovo, tra cui la biblioteca e una sala per i corsi e i seminari.

Il programma completo di seminari e corsi si trova sulla sito [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Mezzi pubblici inclusi!

A partire da due pernottamenti a Salecina, i mezzi pubblici in Bregaglia e Alta Engadina sono compresi.

Salecina Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja  
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Settimana di sci alpinismo

per over 60

dal 16 febbraio al 22 febbraio  
2025

con Martin Bühler (guida alpina)



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



## PROGRAMMA

Nel silenzioso paesaggio invernale, ci muoviamo con passo ritmico: Il cammino è il nostro obiettivo. La neve asciutta quasi non si trasforma e possiamo fare delle belle discese nella neve farinosa. La settimana inizia con gite brevi che possono allungarsi successivamente. Con condizioni favorevoli possiamo usare una funivia per facilitare la salita. La giornata inizia tranquilla, per prima cosa ci gustiamo la colazione conviviale a Salecina.

### Mete possibili

Muot Radonda, 2484m, da Plaun da Lei

Muot Cotschen, 2864m, dal passo del Julier

Viroula Pitschen, 2900m, dallo Skilift di Zuoz

Muntischè, 2528m, da Madulain

Muot da Pontraschigna, 2545m, da Pontresina

Gita breve dalla funicolare di Muotas Muragl, discesa nella Val Champagna oppure nella Val Muragl

Piz da las Culuonnas, 2803m dal passo del Julier

e tanto altro...

### Organizzazione

Da 5 a 8 partecipanti. Inizio: domenica 16 febbraio alle 17.30 nella sala da pranzo piccola di Salecina con la descrizione delle escursioni. Il programma prevede 4 giorni di escursioni, un giorno resta a disposizione.

Per i trasporti durante la settimana abbiamo bisogno di una o due macchine. I partecipanti automuniti sono quindi benaccetti: è previsto un rimborso chilometrico.

Circa due settimane prima dell'inizio riceverai ulteriori informazioni

## COSTI & ISCRIZIONE

### Costi

La settimana scialpinistica ha un costo compreso tra i 1010.- e gli 1100.- franchi, secondo autovalutazione. Coloro che hanno difficoltà economiche possono ottenere una riduzione del prezzo del corso e pagare 920.- CHF. In caso di necessità, è possibile richiedere per iscritto un'ulteriore riduzione di 100.- franchi sul prezzo minimo. In caso di partenze anticipate il costo forfettario di 6 giorni rimane invariato. Nell'iscrizione sono compresi: i costi del corso, tutti i pernottamenti a mezza pensione, i pranzi al sacco, trasporti e la tassa di soggiorno. Non sono compresi gli eventuali viaggi in funivia. Nel caso si iscrivano solo 4 partecipanti, il costo del corso aumenterà di 90 franchi.

### Iscrizione

Su [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch), sotto la voce «Prenotazioni», via mail, o per telefono. Ad iscrizione avvenuta inviamo una conferma con le coordinate per effettuare il bonifico della caparra. La restituzione della caparra, dedotte le spese di segreteria di 30 franchi, è possibile solo se la disdetta avviene entro 6 settimane prima dell'inizio del corso. Consigliamo di stipulare una polizza annullamento viaggi.

## COSA PORTARE

### Cosa portare con sé

Sci con attacchi da sci alpinismo, ramponi adatti agli attacchi, pelli di foca ben aderenti, apparecchio di ricerca in valanga nuovo modello (digitale) con tre antenne, pala e sonda da valanga. Scarponi da sci alpinismo profilati in gomma.

Vestuario caldo e adatto allo scopo! Pantaloni da sci e giacca in Goretex con cappuccio, biancheria intima sportiva, maglione, berretto e fascia, guanti (muffole), cappello e buoni occhiali da sole, crema da sole fattore 30, anche per le labbra. Zaino 30 l, thermos infrangibile, sacchetto da picnic, cerotti.

L'occorrente in casa: Pantofole, asciugamani e accappatoio.

### Condizioni richieste

Consolidata esperienza nello sci alpinismo: sicurezza nella discesa in pendio moderatamente ripido su tutti i tipi di neve. Condizioni fisiche per una salita fino a 700m e fino a 3 ore di durata.

Chi ha dubbi sulla possibilità che le proprie capacità tecniche e le proprie condizioni fisiche soddisfino i requisiti richiesti per la partecipazione, o ha domande sul noleggio del materiale può contattare direttamente Martin Bühler:

Tel. +41 (0)79 307 51 22,

e-mail: [buehler.maer@bluewin.ch](mailto:buehler.maer@bluewin.ch)

**SALECINA**

**La casa con più stelle tra la Bregaglia e l'Engadina**