

## ARRIVO E CONSIGLI

### Mezzi pubblici inclusi!

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

### 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 scalamo l'importo dal saldo del soggiorno. Opzione valida solo a partire da due pernottamenti.

### Da Maloja a Salecina:

Seguendo l'indicazione per Cavlocc, Salecina è raggiungibile a piedi in ca. 20 min. Per informazioni dettagliate consulta il nostro sito alla nostra pagina arrivo&informazioni. In caso di necessità, comunicandocelo con almeno un giorno di anticipo, possiamo venire a prendere voi o i vostri bagagli alla fermata del pullman «Maloja Posta» dalle 9.00 alle 19.00. Eventualmente in altri orari previo accordo con il team.

### Assicurazione:

E' a carico dei partecipanti. Verificate se la vostra assicurazione personale copre incidenti in Svizzera. La quota di sottoscrizione all'organizzazione svizzera di soccorso alpino REGA può essere pagata sul sito [www.rega.ch](http://www.rega.ch). La guida alpina offre ai partecipanti il maggior grado di sicurezza possibile; ciò nonostante non può mai essere escluso un rischio marginale. 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.

## 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 nell'organizzazione della giornata, mentre il team di gestione della casa assicura dietro le quinte che tutto funzioni al meglio. 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)

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

Via Cavlocc 29, CH-7516 Maloja  
Tel. +41 (0)81 824 32 39  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Ciaspolate di marzo

dal 18 al 22 marzo 2025  
con Renata Rossi (guida alpina)



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



## PROGRAMMA

### Programma:

Martedì 18 marzo: Arrivo dei/delle partecipanti.

Ore 19.00. Cena.

Mercoledì 19 ore 9.00: Ritrovo con Renata davanti a Salecina, spiegazione del programma e inizio della prima ciaspolata.

Mercoledì, giovedì e venerdì:

passaggiate con le ciaspole.

Verso le 14:00 saremo di ritorno a Salecina.

Metè possibili:

- Lago di Bittaberga, Lago del Cavlocc, Plan Canin.

- Pian dei Cavalli, tra boschi di larici, fino a una valle sopra il Lago di Sils.

- Grevasalvas, Blaunca, Plan da Lej.

Sabato 22 marzo: Giorno di partenza

Le escursioni si svolgeranno nelle vicinanze di Salecina. A dipendenza delle condizioni meteorologiche e della neve possono variare. Ulteriori fattori per la pianificazione delle gite saranno la composizione del gruppo e la condizione fisica dei partecipanti. Chi desidera prolungare la permanenza nell'Engadina innevata, può arrivare alcuni giorni prima e/o prolungare la propria permanenza.



## COSTI & ISCRIZIONE

### Costi:

La settimana di escursioni con le racchette ha un costo compreso tra i 540.- CHF e i 480.- CHF, secondo valutazione delle proprie possibilità. Coloro che hanno difficoltà economiche possono pagare il prezzo ridotto di 420.- CHF. In caso di necessità è possibile richiedere per iscritto un'ulteriore riduzione sul prezzo di 50.- CHF.

Nell'iscrizione sono compresi: i costi della guida, tutti i pernottamenti a mezza pensione, la tassa di soggiorno, un pacchetto lunch per ogni giorno di escursione. Sono compresi gli spostamenti coi mezzi pubblici. I costi sono fissi anche nel caso di una permanenza più breve.

Alcuni set ARTVA possono essere noleggiati da Renata (in caso di necessità mettersi in contatto in tempo utile).

### Iscrizioni:

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

## CHI, COSA, COME

### Capacità richieste:

Le escursioni si rivolgono a tutti coloro che vogliono addentrarsi, camminando in un ambiente intatto tra boschi, colline, ai piedi di montagne maestose, in un paesaggio invernale unico come quello dell'Alta Engadina e della Bregaglia.

Le escursioni non sono centrate sulla prestazione atletica, bensì sul vivere in modo intenso la natura e il paesaggio della montagna.

### La conduttrice delle escursioni:

Renata Rossi ha dedicato una vita alla montagna diventando la prima Guida Aipina donna in Italia, fra le prime in Europa, nel 1984. Legata da un amore viscerale alla sua Valle: la Val Bregaglia, punto di riferimento sicuro per tutti gli alpinisti che si vogliono cimentare sulle famose pareti del Masino - Bregaglia. Esercita a tempo pieno la professione di Guida Alpina, fa parte della Scuola Italiana di alpinismo, sci alpinismo e arrampicata - Associazione Guide Alpine Valchiavenna.

Renata Rossi, Via Dogana Vecchia 12,  
IT-23029 Villa di Chiavenna, [info@renatarossi.it](mailto:info@renatarossi.it)

### Cosa portare con sé

Racchette di buona fattura (ognuno deve conoscere il proprio equipaggiamento ed assicurarsi che le scarpe siano ben adattate alle racchette), bastoncini, scarponi adatti per camminare sulla neve e set ARTVA (sistema ricerca di dispersi in valanghe composto da apparecchio, pala e sonda). Abbigliamento sportivo, versatile e comodo, è ottimo vestirsi „a cipolla“: biancheria sportiva, una giacca invernale leggera e una più pesante. Inoltre ricordarsi crema solare per montagna, berretto, occhiali da sole, due paia di guanti, borraccia, uno zainetto leggero con la possibilità di allacciarci le ciaspole; per la casa ciabatte con suola rigida e vestiti comodi.

## SALECINA

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

[www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)