

VareseNews

Cai Luino, le iniziative dell'autunno

Pubblicato: Sabato 22 Settembre 2007

Tanti gli appuntamenti organizzati dalla sezione **Cai Luino** per la fine di settembre e non solo.

Sabato 29 settembre alle ore 21 l'appuntamento è con **"Il Meteo a Luino"**. Durante l'incontro verranno affrontati i seguenti temi:

- 1) Presentazione Ass. Luino Meteo
- 2) Formulazione delle previsioni
- 3) Analisi di un fenomeno meteorologico

4) Funzionamento centralina meteorologica

I relatori della serata saranno Simone Gazzetta – Antonio Tonta – Massimo Gagliardi

Domenica 30 settembre invece il Cai Luinese partecipa all'escursione organizzata dalla Sezione ANA Luino che ha come meta il passo Forcora dove si svolgerà il 6° raduno di Monte. In programma due itinerari: i

Programma delle escursioni:

1^ escursione:

itinerario: Maccagno m 218 – Veddo – Garabiolo – Ponte romano – Lago Delio m 962 – Passo Forcora m 1183

- partenza ore 7,00 a Maccagno p.za Vittorio Veneto
- tempo percorrenza ore 3,30
- dislivello 965
- abbigliamento e calzature adeguate

2^ escursione:

- itinerario: Lago Delio m 962 – Passo Forcora m 1183
- ritrovo ore 10 c/o piazzale posteggio al Lago Delio
- partenza ore circa le 10 (i camminatori si uniranno a quelli provenienti da Maccagno.)
- tempo percorrenza ore 1,15
- dislivello m 165
- abbigliamento e calzature adeguate

Adesione senza obbligo di prenotazione. Eventuali informazioni: sede CAI Luino (apertura giovedì 21/23) – Segreteria tel. 0332-511101; e-mail cailuino@cailuino.it

Infine, **martedì 3 ottobre** inizieranno i corsi di **ginnastica pre-sciistica** che si svolgeranno anche nei mesi di novembre e dicembre presso la palestra Movimenti di Germignaga

La Sezione CAI Luino organizza, per tutti gli appassionati degli sport invernali, incontri bi-settimanali di ginnastica pre-sciistica al fine di migliorare le capacità motorie ed il potenziamento muscolare; infatti una buona preparazione fisica rende più gioiosa l'attività sportiva ed aiuta nella prevenzione degli infortuni. Il corso si terrà presso la **Palestra Movimenti di Germignaga**, via Verdi 12, è riservato ai soci Cai sezione di Luino in regola

con il tesseramento . Le lezioni saranno seguite da insegnanti laureati in scienze motorie e si svolgeranno da ottobre a dicembre nei giorni di:

Martedì e Venerdì dalle 20.00 alle 21.00

La quota di partecipazione per l'intero corso di tre mesi €. 115

Informazioni presso la palestra Movimento tel. 0332-537720; e-mail movimenti@movimenti.it

Inoltre, per i Soci CAI Luino in regola con il tesseramento, la Palestra Movimenti di Germignaga offre uno **sconto del 10% per tutti i corsi e gli abbonamenti proposti in palestra.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it