



circolo ricreativo  
aziendale FNM

Comunicato n. 73  
Saronno, 13/05/2019



## RAFTING & GRIGLIATA

**24 MAGGIO 2019**  
**BALMUCCIA -VALSESIA**



**Le attività verranno svolte e coordinate VENERDI 24 maggio presso:  
Centro Canoa & Rafting MONTEROSA (VC), fiume SESIA.**

**Partenza ore 6:00 Saronno (ingresso esterno biglietteria Stazione)**  
Altra località di partenza da concordare con Responsabile di Sezione

QUOTE DI PARTECIPAZIONE	Rafting & grigliata	Solo grigliata
<b>Soci Sezione</b> L'iscrizione alla Sezione (quota 10 euro) ha valore annuale (anno solare) e consente di partecipare a prezzo agevolato.	<b>€ 55,00</b>	<b>€ 20,00</b>
<b>Soci CRA FNM</b>	<b>€ 63,00</b>	<b>€ 24,00</b>
<b>FITeL</b> La tessera FITeL, del costo di €. 9,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM.	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 27,00</b>

**PER PARTECIPARE ALL'INIZIATIVA BISOGNA ESSERE MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA CRA FNM O FITEL  
DA ESIBIRE, SE RICHIESTA.**

**N.B: nei giorni feriali NON E' POSSIBILE USUFRUIRE DEL POSTEGGIO DEL DEPOSITO DI SARONNO**

E' possibile scegliere anche solo la grigliata senza necessariamente svolgere attività di rafting, le quote comprendono sempre il trasporto di a/r a Balmuccia. **Partecipazione aperta a tutti !!!**

Per informazioni tecniche specifiche all'attività contattare il referente dell'iniziativa il resp. di sezione: 3282166750

Il Responsabile di Sezione  
(Massimo Mingolla)

Il Segretario  
(Fabio Monfrecola)

Il Presidente  
(Luciano Ghitti)

### Sezione Montagna - CRA FNM

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11  
tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - 2219 - 2216 - fax 02.9604905 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - [montagna@crafnm.it](http://montagna@crafnm.it)  
Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288



Circolo Ricreativo Aziendale FNM

## Da sapere

Maggio è un buon periodo per un'esperienza di rafting in Valsesia: è il momento del disgelo ed il fiume generalmente ha la portata d'acqua ideale.

Il rafting è un'attività di gruppo che stimola tantissimo la collaborazione ed è adatto a tutti. Per partecipare è necessario solo saper nuotare (almeno un po' e soprattutto non avere paura dell'acqua) ed essere in condizioni fisiche normali.

Il rafting è un'attività che richiede complessivamente **circa 3h e 30 min./4h** che comprendono:

- vestizione vi verrà fornito l'abbigliamento tecnico necessario specifico (muta, giacca impermeabile, casco, salvagente, etc.). **I partecipanti dovranno portare solo alcuni indumenti personali che saranno bagnati: scarpe da ginnastica, calze di lana, costume, maglia termica a maniche lunghe e l'occorrente per la doccia**
- briefing a secco su tecnica e sicurezza
- discesa rafting di **circa 2 ore**, accompagnati da Guide FIRAFT di IV° livello, in un percorso di media difficoltà, divertente e non pericoloso. Con il gruppo formeremo 3-4 equipaggi (ognuno accompagnato da una Guida) che percorreranno insieme la discesa.
- trasferimenti necessari lungo il fiume in mini-bus
- doccia calda

(Se dovesse esserci tempo brutto le attività fluviali sarebbero ancora più ADRENALINICHE e la grigliata si farebbe al coperto !!!)

Il centro che ci ospita è senza dubbio il migliore nell'offrire questo tipo di attività ed è dotato di spazio verde, parcheggio, e attrezzato con tavoli e sedie per il ristoro.

Per coloro che non avessero intenzione di svolgere nessuna attività potranno comunque godersi la giornata prendendo il sole, passeggiare sulle rive del Sesia oppure dare una mano in "cucina".

Al termine dell'attività vi aspetterà una mega grigliata che vi aiuterà a ritemprarvi dopo le fatiche compiute.

Dopo l'attività fluviale e l'abbuffata per chi avesse ancora delle energie da spendere la giornata non sarà finita poiché è presente un campo da calcio a 5, un campo da volley oppure relax sul prato.



### Sezione Montagna - CRA FNM

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11

tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - 2219 - 2216 - fax 02.9604905 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - [montagna@crafnm.it](mailto:montagna@crafnm.it)

Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288



Circolo Ricreativo Aziendale FNM

**I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI**

Cognome ..... Nome ..... CID .....

Telefono privato (cell.) .....e-mail .....

**⚡ (Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante).** n. ... Soci Sezione Cognome e Nome ..... n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome ..... n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome .....**Solo grigliata**  n. ... Soci Sezione  n. ... Soci CRA FNM  n. ... Iscritti FITeL

Cognome e Nome .....

**PARTENZA RICHIESTA DA:****Saronno (h 6:00)**  **Mezzo proprio**  **Altra fermata** .....Servizio ed effettuazione delle fermate da definirsi in base alle prenotazioni con numero minimo di partecipanti.  
Gli orari verranno comunicati successivamente

PAGAMENTO		
<input type="checkbox"/> <b>Contanti</b> (da versare al momento della prenotazione)	<input type="checkbox"/> <b>Bonifico</b> Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM IBAN IT02 Z 0503401690000000007699 (Allegare giustificativo di pagamento)	<input type="checkbox"/> <b>Ruolo paga</b>

**Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il **22/05/2019** (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento con una delle seguenti modalità:**

**e-Mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM**  
**LA DISPONIBILITÀ ALL'INIZIATIVA SARÀ CONFERMATA DAL PERSONALE CRA FNM**

**Il/la sottoscritto/a è informato che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.**

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Sezione Montagna - CRA FNM**

Sede Operativa Saronno: via Armando Diaz n.11

tel. 02.8511 2420 - 2403 - 2350 - 2219 - 2216 - fax 02.9604905 - e-mail: [crafnm@crafnm.it](mailto:crafnm@crafnm.it) - [montagna@crafnm.it](mailto:montagna@crafnm.it)

Sede Operativa Milano Porta Garibaldi: piazza Freud n.1 - tel. 02 63716290 - 6288



Circolo Ricreativo Aziendale FNM