C.A.I.
Club Alpino Italiano

SEZIONE DI CERVIGNANO DEL FRIULI

«GIUSTO GERVASUTTI»

PROGRAMMA

ESCURSIONI

ESCURSIONI 2024

Mercoledì 10 gennaio
Casera FLEONS di Sotto (1576 m) (*)

Escursione con ciaspe da Pierabech (1100 m)
Alpi Carniche
Disl. 470 m – salita ore 2:30 discesa ore 1:30 (F-EAI)

Coordinatori:
Francesco Cretì 347 3444473
Giuseppe Gonella 340 5566052

Domenica 21 gennaio
Casera IELMA di Sotto (1502 m) e di Sopra (1680 m) (*)

Escursione con ciaspe da ponte Arceons (890 m)
Val Pesarina - Alpi Carniche
Disl. 620 m - 800 m - salita ore 3:30 discesa ore 2:30 (F-EAI)

Coordinatori:
Ciro Cargnelli 338 3821476
Stefano Viotto 340 6790399

Domenica 11 febbraio - Cima BELLA (1911 m) (*)

Escursione con ciaspe da Ugovizza (1136 m) - Alpi Carniche
Disl. 800 m - salita ore 3:30 discesa ore 2:30 (F-EAI)

Coordinatori:
Ottaviano Braida 333 5281532
Davide Di Lazzaro 348 0882066

Mercoledì 21 febbraio - Anello del Monte CUMIELI (572 m)

Da Ospedaletto (226 m) - Prealpi Giulie
Disl. 400 m - anello complessivo ore 3:30 (T/E)

Coordinatori:
Graziano Fregonese 346 6853375
Ennio Stabile 393 6470138

Casera Ielma - (foto A. Gaspardis)

Domenica 17 marzo - Anello di SANT'ANDREA e CALLA

Da Stupizza (203 m) a Montefosca (707 m)
Valli del Natisone
Disl. 750 m - anello complessivo ore 6:00 (E)

Coordinatori:
Tiziana Del Piccolo 0432 985881
Stefano Viotto 340 6790399

Mercoledì 20 marzo - Monte PRIŽNICA (383 m)

Da Plave (191 m) (Slo) - Carso Sloveno
Disl. 360 m - anello complessivo ore 4:00 (E)
Escursione storica a cura del Gr. Culturale con guida
Nevio Medeot 338 3138968

Coordinatori:
Andrea Gaspardis 335 8387161
Gabriella Fabris 338 3860656

Domenica 7 aprile - Monte FESTA (1065 m)

Da Sella Interneppo (360 m) - Prealpi Carniche
Disl. 700 m - salita ore 3:00 discesa ore 2:00 (E)

Coordinatori:
Paola Facchinetti 333 3664022
Francesco Cretì 347 3444473

Mercoledì 17 aprile - Anello del Monte GIADEIT (1082 m)

Da Imponzo (404 m) - Alpi Carniche
Disl. 700 m - anello complessivo ore 4:30 (E)

Coordinatori:
Roberto Basso 338 6862358
Giuliana Seravalle 391 1013922

Domenica 19 maggio - Monte CIPRNIK (1736 m) e VITRANC (1634 m) e Riserva Naturale ZELENCI

Da Podkoren - Kranjska Gora (834 m) (Slo)
Alpi Giulie
Disl. 950 m - traversata ore 6:30 (T/E)

Coordinatori:
Ciro Cargnelli 338 3821476
Tiziana Del Piccolo 0432 985881

Mercoledì 22 maggio - Anello del Monte FALCHIA (1270 m)

Da Avaglio (730 m) - Alpi Carniche
Disl. 580 m - anello complessivo ore 4:00 (E)

Coordinatori:
Massimo Gregorat 349 6567580
Lucio Morettin 335 5371963

Mercoledì 5 giugno - Raduno Triveneto Gruppi Seniores

Programma da definire a cura della sez. CAI Merano (BZ)

Domenica 16 giugno FESTA IN MONTAGNA

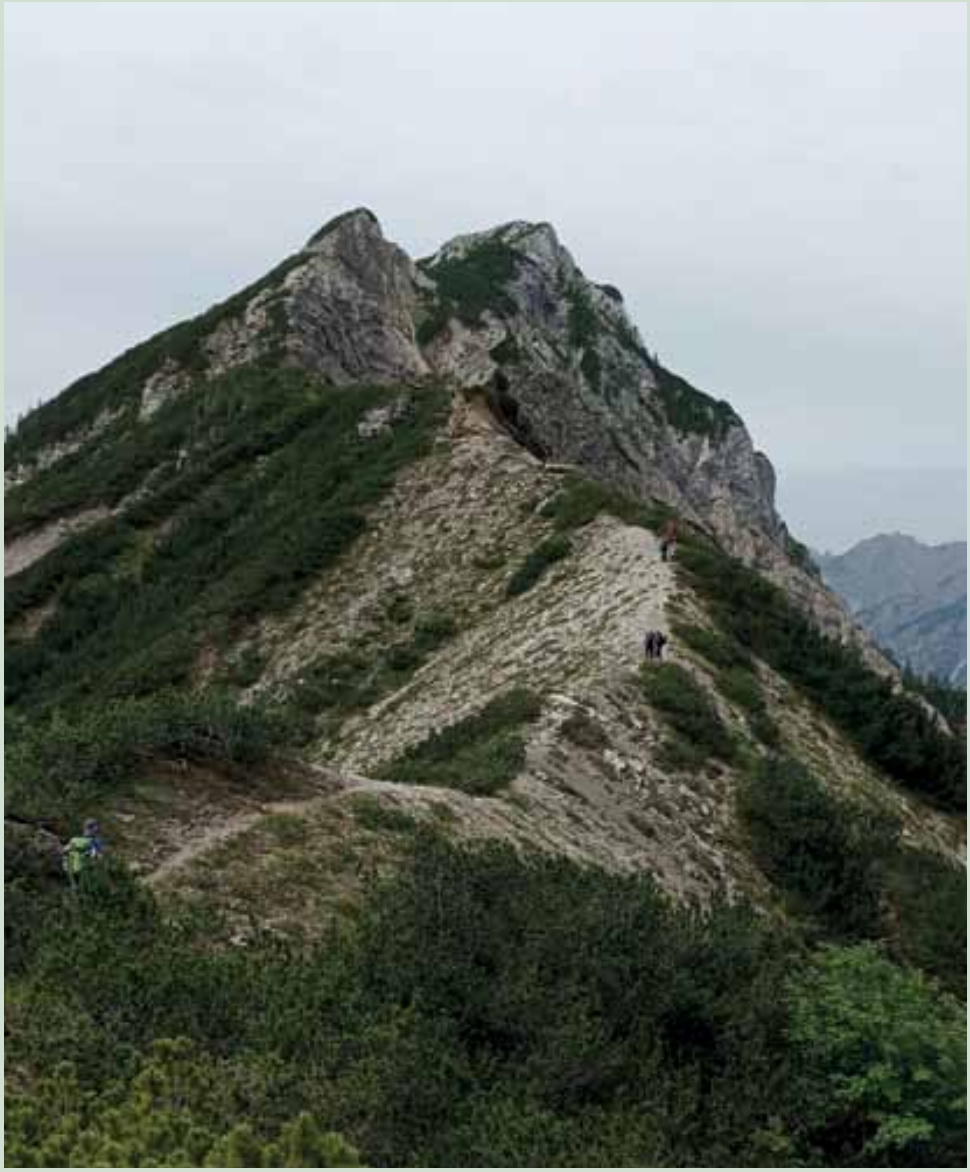
Da Casera Pramosio (1521 m) al Monte Paularo (2043 m)
Alpi Carniche
Disl. 600 m - salita ore 2:30 discesa ore 1:30 (E)

Coordinatori:
Andrea Gaspardis 335 8387161 (Gr. Escursionismo Seniores)
Nicole Salvemini 349 5012646 (Gr. Escursionismo)
Anna Vecchi 391 1507524 (Gr. Alpinismo Giovanile)

Domenica 30 giugno - Monte RANCOLIN (2096 m)

Da Sant'Antonio (915 m) Forni di Sotto - Alpi Carniche
Disl. 1200 m - anello complessivo ore 6:30 (EE)

Coordinatori:
Renato Taverna 331 2095993
Marco Sandrin 338 4140152



Monte Rancolin - (foto R. Taverna)

FESTA IN MONTAGNA

Monte PAULARO (2043 m)

16 giugno

Festa in Montagna 2023 M. Gola - (foto N. Medeot)

Mercoledì 10 luglio - Anello dei Monti KAMMLEITEN, GARTNERKOFEL e CARNIZZA (2195 m)

Da Passo Pramollo (1528 m) - Alpi Carniche
Disl. 800 m - anello complessivo ore 5:00 (E)

Coordinatori:
Dario Cidin 371 1561354
Nicolò Bradaschia 333 5740335

Sass Rigais - (foto itineraridimontagna.it)

Venerdì 19 e sabato 20 luglio
SASS RIGAIS (3025 m)
Ferrate Est e Sud (*) (**)

Gruppo delle Odle - Dolomiti
1° giorno da Santa Cristina Val Gardena (1500 m)
al Rifugio Firenze (2039 m)
Disl. 600 m - ore 1:30 (E)
2° giorno dal Rifugio Firenze al Sass Rigais per ferrata
Disl. 1000 m - ore 8:00 (EEA)

Coordinatori:
Alessandro Filippo 339 326 6319
Paola Facchinetti 333 3664022

Mercoledì 7 agosto
Alpe MORITSCH (1650 m)

Dalla Val Romana (855 m) - Alpi Giulie
Disl. 800 m - salita ore 3:00 discesa ore 2:00 (E)

Coordinatori:
Diego Tuniz 347 9758157
Fausto Fregonese 347 4780860

Domenica 1 settembre - Ferrata Julia al Monte CANIN (2587 m) (*)

Dal Rifugio Gilberti (1850 m) - Alpi Giulie
Disl. 750 m - anello complessivo ore 6:30 (EEA)

Coordinatori:
Davide Di Lazzaro 348 0882066
Paola Facchinetti 333 3664022

Mercoledì 4 settembre Cima MUSI Est (1878 m)

Da Sella Carnizza (1086 m) - Prealpi Giulie
Disl. 800 m - salita ore 2:30 discesa ore 2:00 (E)

Coordinatori:
Gianni Bertoldi 349 4574958
Tiziano De Lazzari 338 2891176

Sabato 14 e domenica 15 settembre Monte FIOR (1824 m) e Città di Roccia - Ortigara (2106 m) (**)

Anello sui luoghi della Prima Guerra Mondiale
Altopiano di Asiago
1° giorno da Foza (999 m) al Monte Fior (1824 m)

Disl. 825 m - ore 5:30 (E)
pernotto presso Villa Giovanna Gallio
2° giorno da Piazzale Lozze (1771 m) al Monte Ortigara (2106 m)
Disl. 550 m - ore 5:00 (E)

Coordinatori:
Ottaviano Braida 333 5281532
Nicolò Bradaschia 333 5740335

REALE MUTUA

REALE GROUP

AGENZIA DI CERVIGNANO
CANDOTTO GIANNI E CANDOTTO FEDERICA S.A.S.
Piazza Libertà, 7 - 33052 Cervignano Del Friuli (UD)
Tel. 0431 32828

GRUPPO QUOTA 2000

Sabato 2 marzo – SCIALPINISMO Forc. VALGRANDE (2044 m) gruppo Brentoni

Disl. 1100 m - diff. MS - esposizione: Nord

Coordinatore:
Carlo Vrech 335 1858723

Domenica 12 maggio ARRAMPICATA LIBERA in falesia

Coordinatore:
Jacopo Stafuzza 340 2985846

Venerdì 21 e sabato 22 giugno ALTA QUOTA GRAN PARADISO (4061 m) (**)

1° giorno Rifugio Chabod 2750 m - disl. 870 m, diff. EE 2° giorno Gran Paradiso via normale - disl. 1300 m, diff. EEA - AG - F+

Coordinatore:
Ivano Roppa 347 4049868

Venerdì 2 e sabato 3 agosto
ALPINISTICA SU ROCCIA
Monte PELMO (3168 m) (**)

1° giorno Rifugio Venezia 1946 m - disl. 410 m - diff. E
2° giorno Monte Pelmo - disl. 1200 m - diff. A - II

Coordinatore:
Andrea Della Silvestra 347 3249278

Gran Paradiso - (foto bshopzone it)

Domenica 22 settembre
ALPINISTICA SU ROCCIA
CRETA FORATA (2462 m)

Via Patera - diff. II+ - disl. 1250 m

Coordinatore:
Nicola Venica 392 5509640

Creta Forata - Via Patera

Il programma può subire variazioni in base alle condizioni della neve e del meteo.

BOLLETTINO NIVOMETEO
REGIONE FRIULI V. GIULIA
800 860377
https://bollettini.aineva.it/blog

(foto D. Puntel)

dana
DAL 1976 SPORT
AIELLO del FRIULI
www.danasport.it

dana
WORK

CORSI E FORMAZIONE

NORDIC WALKING

CALENDARIO ATTIVITÀ

4° CORSO DI NORDIC WALKING (NW)

con Mario Lucio Fabretto

(Master Trainer Federale)
Scuola Italiana Nordic Walking

Dal 6 al 20 APRILE, sabato mattina
Uscite pratiche ogni primo sabato del mese, a partire da MAGGIO
Sabato 4 maggio
Sabato 1 giugno
Sabato 7 settembre
Sabato 5 ottobre
Sabato 2 novembre

Coordinatrice:
Nicole Salvemini 349 5012646

PROGRESSIONE SU NEVE E GHIACCIO

Mese di GIUGNO.
In previsione dell'escursione estiva in alta quota, sarà organizzata un'uscita di formazione per imparare a progredire in sicurezza su ambiente innevato.

GINNASTICA E MANTENIMENTO

Dal mese di OTTOBRE a MAGGIO
Corso di ginnastica, mantenimento, potenziamento, stretching con l'insegnante Valentina Mauro.

ALPINISMO GIOVANILE

CALENDARIO ESCURSIONI

Sabato 13 gennaio

Presentazione programma anno 2024

Domenica 4 febbraio

Ciaspolata a sorpresa (in base alla copertura nevosa)

Domenica 10 marzo

Valli del Natisone - Prati di TRIBIL

Domenica 21 aprile

Monte MATAJUR

Sabato 11 maggio

Pomeriggio di arrampicata in Falesia

Domenica 7 luglio

Sentiero RE DI SASSONIA

Sabato 27 e domenica 28 luglio

DUE PIZZI con notte in ricovero Bernardinis

Sabato 31 agosto e domenica 1 settembre

CIASUT DAL SIOR con notte in Rifugio Vualt

Domenica 29 settembre

Anello del monte VERZEGNIS da sella Chianzutan

Domenica 20 ottobre

Ciclo-escursionistica sul CARSO

Sabato 23 e domenica 24 novembre

A nanna in grotta

REGOLAMENTO ESCURSIONI

La partecipazione è aperta a tutti i soci CAI ed anche ai non soci purché, quest'ultimi, sottoscrivano le assicurazioni previste. Il partecipante è obbligato a rispettare il Regolamento escursioni sociali.

- **È obbligo dei partecipanti**:

a) attenersi scrupolosamente alle disposizioni dei Coordinatori, coadiuvandoli nell'espletamento delle loro mansioni se richiesto o se necessario;

b) assumere esaurienti informazioni dai Coordinatori sulle difficoltà e sui tempi del percorso, sull'allenamento necessario, nonchè sull'abbigliamento ed attrezzature di cui dotarsi. L'uso di tali attrezzature è obbligatorio se ritenuto tale dai Coordinatori;

c) non allontanarsi dal percorso prestabilito o sopravanzare la comitiva tanto da non essere più visibili senza aver informato i Coordinatori e da loro averne avuta autorizzazione;

- Il partecipante che intende svolgere attività alpinistica individuale dovrà informare i Coordinatori, specificando l'itinerario che intende seguire. Da quel momento verrà escluso dalla escursione sociale.
- All'atto dell'iscrizione alle escursioni il partecipante dovrà versare una quota d'iscrizione di Euro 2,00. Dovrà inoltre versare, per le escursioni che lo prevedono, una quota pari al costo del pullman e/o al pernottamento e dell'assicurazione, nel caso la sottoscriva.

Per le gite in pullman e per quelle con pernottamento la prenotazione sarà ritenuta valida solo dopo il versamento delle quote previste, da quel momento il partecipante sarà inserito nell'ordine d'iscrizione. In caso di annullamento dell'escursione le quote versate saranno restituite. Nel caso invece che il partecipante rinunci la restituzione avverrà solo nei casi previsti dal Regolamento escursioni sociali.

- **È facoltà dei coordinatori**:

a) annullare l'escursione, modificare l'itinerario, il programma o interromperla per cause di forza maggiore o per sicurezza.

b) escludere dalle ascensioni persone ritenute non adeguatamente preparate o insufficientemente equipaggiate sia di abbigliamento che di attrezzature;

c) decidere sull'eventualità di condurre animali al seguito o le modalità di conduzione degli stessi.

Le escursioni contrassegnate da:

(*) necessitano di attrezzatura di supporto. Informarsi all'iscrizione presso la sede.

(**) il socio dovrà iscriversi almeno 15 gg. prima, versando un acconto.

ALTRE ATTIVITÀ

Marzo
Assemblea sociale

Maggio
Terra & Fiume a Cervignano del Friuli

Novembre
Fiera di San Martino a Cervignano del Friuli

Dicembre
Cena sociale per soci e simpatizzanti

Giovedì 19 dicembre
Scambio degli auguri in sede

Primavera e autunno
Serate culturali programma sul sito
www.caicervignano.it

La sede sociale di via Garibaldi, 18
è aperta il giovedì dalle ore 21:00 alle 22:30
Telefono 0431 364288
www.caicervignano.it
e-mail: info@caicervignano.it

Domenica 6 ottobre - Anello del COLLIO-BRDA

Ciclo escursionistica MTB da Cormons
Disl. 600 m - Km 50 - anello complessivo ore 6:00 (MC)

Coordinatore:
Andrea Goat 348 9017424

Mercoledì 16 ottobre - BORGO MINIERA (966 m)

Da Borgo Povici (369 m) - Prealpi Giulie
Disl. 600 m - salita ore 2:30 discesa ore 1:30 (E)

Coordinatori:
Marino Zorat 380 2315521
Francesco Cretì 347 3444473

Domenica 27 ottobre - Le Creste di SAN GUALBERTO (1450 m)

Da Claut (600 m) - Prealpi Carniche
Disl. 950 m - salita ore 3:00 discesa ore 2:30 (EE)

Coordinatori:
Luca Durì 328 1027056
Nicole Salvemini 349 5012646

Domenica 17 novembre - Escursione sul Vallone del CARSO GORIZIANO

Dal Centro Visite Gradina di Doberdò del Lago
Disl. 400 m - 11 km - anello complessivo ore 5:00 (E)
Escursione storico-culturale a cura del Gr. Culturale con guida Nevio Medeot 338 3138968

Coordinatori:
Cretì Francesco 347 3444473
Sandrin Marco 338 4140152

Mercoledì 27 novembre - Dal Monte CARSO a Beka (455 m)

Da Bagnoli della Rosandra (74 m) - Carso Triestino
Disl. 415 m - anello complessivo ore 4:45 (E)

(**San Gualberto** – foto R. Taverna)

Cervignano Gomme

FIRSTSTOP
Pneumatici & Servizi

Via Carnia 25
CERVIGNANO DEL FRIULI (UD)
0431-30713
cervignanogommecgs@libero.it

Coordinatori:
Renato Taverna 331 2095993
Nicolò Bradaschia 333 5740335

Mercoledì 11 dicembre - Anello del COLLE DI MEDEA (131 m)

Da Medea (29 m) - Colli Orientali
Disl. 150 m - anello complessivo ore 3:00 (T/E)

Coordinatori:
Gaspardis Andrea 335 8387161
Lucio Tolloi 335 1341217

Domenica 15 dicembre - Belvedere Monte BUČENICA (510 m)

Da Tolmino (160 m) (Slo)
Disl. 400 m - salita ore 3:30 discesa ore 1:30 (E)

Coordinatori:
Stefano Viotto 340 6790399
Ciro Cargnelli 338 3821476

(**Parete Nord del Gran Paradiso** - foto copertina F. Spada)

www. caicervignano.it

CrediFriuli

CREDITO COOPERATIVO FRIULI

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Filiale di Cervignano