

INDICE

Lettera del Presidente	02
Consiglio Direttivo	04
Contatti	05
Riferimenti	05
Sottosezioni	06
Iscriversi al CAI	12
Rifugi e bivacchi SAF	16

Biblioteca Sociale	20
--------------------	----

Coro Sociale	22
--------------	----

Montagnaterapia	24
Scuole e Territorio	25
Tutela dell'Ambiente Montano (TAM)	26
Commissione Sentieri	27
Operatori Naturalistici e Culturali	28
Gruppo Seniores	30

Commissione Culturale e Divulgativa	32
36° Rassegna film e protagonisti della montagna	38
8° Edizione Lezioni di Cultura Alpina	42

Scuola di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata "Celso Gilberti"	44
---	----

Scuola Sezionale di Escursionismo	56
-----------------------------------	----

Commissione Alpinismo Giovanile Gruppo "Diego Collini"	64
--	----

Commissione Escursionismo	74
Escursioni	100

GAS Gruppo Alpinisti Sciatori	106
-------------------------------	-----

LETTERA DEL PRESIDENTE

Carissimi amici,

nell'anno in cui concludo il mio mandato, con questa lettera desidero salutarvi ed esprimervi tutta la riconoscenza per avermi fatto sentire la vostra affezione alla Società Alpina Friulana.

I programmi che sono stati proposti nell'anno passato hanno riscontrato una grande partecipazione, con un forte richiamo verso nuovi soci. Infatti, nel momento in cui va in stampa questo programma, i soci sono aumentati di ben 215 unità rispetto all'anno precedente, per un totale di oltre 2600 iscritti, un primato nella storia recente della Saf. Come negli ultimi anni, si conferma un trend di forte crescita: ciò ci entusiasma e sprona tutti i volontari, titolati e no, a continuare nel lavoro per mantenere qualificata, varia e di alto livello la vita della sezione nelle sue ramificazioni e specialità.

La dedizione e le competenze di tutti i volontari assicurano agli appassionati della montagna l'opportunità di percorrere in sicurezza sentieri, ferrate, pareti e falesie, itinerari anche di alta quota con

gli sci e con le ciaspole, dove la bellezza e l'incanto dell'ambiente ci invitano sempre a tornare.

In questo libretto trovate il programma delle escursioni, ideate per soddisfare ogni esigenza dei soci, ma anche amici e parenti sono invitati a unirsi alla nostra "Alpina".

L'aumento dell'età media degli iscritti ha creato le condizioni per proporre, oltre alle escursioni impegnative, mete più dolci e adatte alle tendenze oggi più diffuse, anche nella Saf, che combinano alle uscite in ambiente interessi culturali, antropologici, storici e naturalistici. Una visita in una miniera, un parco geologico, un fenomeno idrogeologico o un antico insediamento abbandonato in un paesaggio alpino in rapida trasformazione, un sentiero botanico sono solo alcuni esempi di gite che hanno riscosso grande interesse. Anche la crescente partecipazione alle uscite infrasettimanali del gruppo dei Seniores è una conferma di questa tendenza.



L'interesse culturale per il ricco mondo della montagna è ben interpretato dagli eventi che troverete in questo libretto: le lezioni di cultura alpina, quest'anno dedicate alle erbe di montagna, la Rassegna dei film e dei protagonisti, le serate di viaggi, nonché tutte le gite e gli incontri con l'accompagnamento degli operatori naturalistici culturali del Cai.

Non è pubblicità questa, ma è voler condividere con altri i valori in cui crediamo e desideriamo far conoscere.

Da quando il consiglio direttivo mi ha

onorato della presidenza, ho assistito all'evoluzione dell'Alpina sia per la qualità delle competenze, con l'aumento dei titolati, sia nell'organizzazione, sempre più aperta, condivisa e rivolta a un pubblico aggiornato, vivace e contemporaneo.

Ci siamo ammodernati anche per le modalità di iscrizione: ora si può utilizzare il servizio on line, sia per rinnovare la tessera, sia per aderire alle gite, evitando così le code allo sportello.

Ma lo spirito del nostro sodalizio è rivolto a promuovere le relazioni tra le persone. E se il mondo si evolve verso la comunicazione on line e la georeferenzialità (sempre e dovunque posizionati), partecipare alle escursioni e alla vita della sezione crea e rinsalda le relazioni attraverso il contatto diretto, che è il più importante.

Mi auguro di incontrarvi lungo i cammini proposti da questo programma.

Buona montagna e buon 2020!

Antonio Nonino

CONSIGLIO DIRETTIVO

SOCIETÀ ALPINA FRIULANA

SEZIONE DI UDINE DEL CLUB ALPINO ITALIANO



Presidente:

Antonio NONINO

Vicepresidente:

Paolo CIGNACCO

Consiglieri:

Paolo CIGNACCO

Claudio CONTIN

Andrea DELLA ROSA

Nicola MICHELINI

Antonio NONINO

Emanuele RUGO

Umberto SELLO

Walter STROPPOLO

Paolo TOLDO

Segretaria:

Ivana BELTRAME

Tesoriere:

Ivana BELTRAME

Delegati:

Donatella CARRARO

Paolo LOMBARDI

Antonio NONINO

[delegato di diritto]

Emanuele RUGO

Paolo TOLDO

Revisori dei Conti:

Emilio MULOTTI

Andrea BONFINI

Paola DI MARCO

CONTATTI

SEDE SOCIALE

Via Brigata Re, 29 – 33100 Udine

TEL 0432 504290

www.alpinafriulana.it

facebook.com/alpinafriulana

e-mail: segreteria@alpinafriulana.it

PEC: saf@pec.cai.it

P.IVA: 00670520303

Codice Fiscale 80001930306

IBAN IT04R0548412305CC0641002932

ORARIO SPORTELLO

dal mercoledì al venerdì

dalle ore 17.30 alle ore 19.00

inoltre giovedì

dalle ore 21.00 alle ore 22.30

RIFERIMENTI

Comitato Presidenza

Antonio Nonino e

Paolo Cignacco

Segreteria generale

Paula Gonzalez

Sportello

Dino Crosilla, Elsa De Vecchi,

Wicky Milivojevic,

Sonia Sacher, Paola Zoratti

Alpinismo Giovanile

Davide Floreani

Archivio Storico

Umberto Sello

Biblioteca SAF

Claudio Mitri

Coro SAF

Laura Missio

Culturale e Divulgativa

Alessandra Beltrame

Escursionismo

Paolo Cignacco

Gruppo Alpinisti Sciatori

Eliana Rocchini

Gruppo Escursionismo

Seniores

Livio De Marchi

Montagnaterapia

Tiziano Scarsini e

Renzo Paganello

Operatori Naturalistici

Denia Cleri

Rifugi e bivacchi

Enrico Brisighelli

Scuola Alpinismo

Celso Gilberti

Giorgio Bianchi

Scuola Escursionismo

Maria Luisa Colabove

Scuole e Territorio

Alpinismo Giovanile

Paolo Lombardo

Sentieri

Livio De Marchi

Sito Internet

Marco Cabbai

Tutela Ambiente

Montano

Ivana Bassi

**CONSIGLIO DIRETTIVO:****Reggente:** Giulia Foschiani**Vice Reggente:**

Michele Casarsa

Segretario:

Alberto Piani

Tesoriere:

Sonia Treppo

Revisore dei conti:

Emiliano Mocchiutti

Consigliere:

Stefano Corradetti

Revisore dei conti:

Massimo Casarsa

🏠 Piazza Marnico, 25 –
33011 Artegna (UD)

🌐 artegna.alpinafriulana.it

@ cai.artegna@gmail.com

📘 Cai Artegna

🐦 @CaiArtegna

ORARIO SPORTELLO:

i venerdì antecedenti
escursioni o attività sociali
dalle 20.30 alle 21.30

ART • CAI ARTEGNA

L'idea di fondare una **sottosezione del Club Alpino Italiano ad Artegna** è nata spontaneamente a seguito dell'incontro in Cuarnan, nell'estate del 1945, di alcuni abitanti del paese amanti della montagna con l'allora vicepresidente della SAF, che propose di creare ad Artegna un'associazione che riunisse appassionati escursionisti. Il proposito fu subito accolto con entusiasmo e così nacque la sottosezione "Monte Quarnan": la prima associazione sorta in paese nel dopoguerra, particolarmente apprezzata perché offriva l'opportunità di ritrovarsi e divertirsi assieme dopo un periodo difficile, contribuendo a ristabilire il tessuto sociale locale. Proprio per questo la festa in Quarnan è ancor'oggi un momento centrale dell'attività associativa.

Quest'anno festeggeremo il nostro 75° anniversario e oltre ai momenti conviviali quali la marronata e la festa sul Quarnan, abbiamo in programma un trekking sull'Isola d'Elba e uno più impegnativo attorno al Monviso, nonché un doppio gemellaggio con il Cai di Pieve di Soligo e la SAT di Mezzocorona e un'uscita assieme ad una guida naturalistica del Parco Naturale delle Prealpi Giulie e al Cai di Moggio Udinese. Altro evento significativo della stagione sarà la serata "Immagini nel bosco" in ricordo di Mauro e Roberto, giunta ormai alla XIV edizione.

**CONSIGLIO DIRETTIVO:****Reggente:** Fabrizio Flebus**Consiglieri:**

Claudio Contin,
Antonietta Burino,
Renzo Barbiero,
Sergio De Grassi,
Gianfranco Normanni,
Giuseppina Minchella,
Mattia Pacorig

Tesoriere:

Renzo Barbiero,

Segretaria:

Giuseppina Minchella.



🏠 Piazza Grande, 1
33057 Palmanova (UD)

☎ +39 338 3725728

@ palmanova@alpinafriulana.it

ORARIO SPORTELLO:

ogni giovedì
dalle ore 21.00
alle ore 22.00

PAL • CAI PALMANOVA

La **sottosezione di Palmanova** è una realtà attiva sul territorio dal 1987 ed annovera circa 80 soci. L'obiettivo principale è quello di far conoscere e divulgare i valori della montagna. Per promuovere ciò, nella calendarizzazione delle uscite inserisce dei percorsi alternativi, questo per consentire una più ampia partecipazione e la formazione delle nuove leve. Il calendario del 2020 è stato progettato considerando le varie opportunità che offre la nostra regione spaziando anche oltreconfine. Prevediamo la consueta collaborazione con il Comune di Palmanova sia nella manifestazione dedicata allo Sport che nella rievocazione Storica programmata per settembre 2020.

Nell'attività della nostra sezione segnaliamo l'appuntamento programmato per novembre dal titolo "Vieni in montagna con noi": quest'anno avremo il piacere di ospitare Fabrizio Zanfagnini che attraverso le immagini del filmato "Le montagne essenziali" ci farà rivivere le emozioni dei paesaggi a noi consueti.



CONSIGLIO DIRETTIVO:

Reggente:

Gianni Lavarone

Segretario:-

Enea Degano

Consiglieri:

Enzo Codutti

Adriano Del Forno

Lucio D'Odorico

Luca Soravito

De Franceschi

Franco Fabbro

Edi Leita

Ernesto Mazzoccoli

Giampaolo Passantino

Paolo Quiattini

Valter Stroppolo

📍 via Bonanni 56 –

33037 Pasian di Prato (UD)

@ caipasiandiprato@gmail.com

☎ 368 3241330 (Degano)

3402695187 (Passantino)

Responsabili escursioni

infrasettimanali:

Bruno Colle, Lucio D'Odorico,

Valter Stroppolo

Info. escursioni

infrasettimanali:

Tel. 327 7472687

{Stroppolo}

346 0628299

{D'Odorico}

ORARIO SPORTELLO:

ogni **giovedì**

dalle 20.30 alle 22.00

PDP • CAI PASIAN DI PRATO

L'attività della Sottosezione si svolge in prevalenza durante la settimana con le escursioni del Gruppo dei Seniores (Scoiattoli), che nel corso degli anni hanno costituito un gruppo omogeneo composto dai 10 ai 20 partecipanti alle uscite, che sono molto impegnative. È attiva la collaborazione con le altre sezioni e sottosezioni, in particolare con San Daniele e San Pietro al Natisone.

Ogni mercoledì, durante tutto l'arco dell'anno, si effettuano escursioni, scelte e programmate la settimana precedente, quando ne viene data comunicazione sul nostro sito e via mail al Presidente di Sezione.

La Sottosezione, fondata il 12 marzo 1974, quest'anno ha compiuto i 45 anni di fondazione. Nel corso degli anni ha avuto, come spesso succede, degli alti e bassi, vuoi nel numero dei soci, vuoi nella partecipazione degli stessi all'attività istituzionale e alla conduzione del direttivo. A suo tempo ci sono stati soci con un elevato grado di preparazione alpinistica che hanno dato lustro alla sottosezione e di cui siamo orgogliosi per quello che hanno fatto e dato.

Il nostro obiettivo adesso è arrivare a festeggiare il cinquantesimo anniversario, sempre mantenendo vivo l'interesse per la montagna fra tutti i soci.



CONSIGLIO DIRETTIVO:

Reggente: Valerio Luis

Vice Regg.: Stefano Barachino

Segretario: Viviano Cosolo

Tesoriere: Deni Tomat

Revisori: Dario Trinco,
Emilio Vidoni

Consiglieri:

Gildo Garlatti Costa

Gianni Del Pino

Maurizio Floreani

Ivan Toniutti

Manuel Masotti

📍 Via Udine 2

33038 San Daniele (Ud)

☎ +39 388 7283007

@ sandaniele@alpinafriulana.it

@ caisandaniele@yahoo.it

🌐 www.caisandaniele.it

ORARIO SPORTELLO:

ogni **giovedì**

dalle 21.00 alle 22.30

SDN • CAI SAN DANIELE

Il CAI di San Daniele del Friuli è stato fondato il 7 Luglio del 1949 su iniziativa del rag. Giordano Vidoni assieme ad altri 30 concittadini fra cui l'alpinista Mario Micoli che gli successe alla presidenza nel 1956.

La nostra sottosezione svolge diverse attività: l'escursionismo in tutti i mesi dell'anno su diversi ambienti, l'alpinismo sia su roccia che su ghiaccio e l'arrampicata libera nelle varie falesie della regione. Per il 2020 abbiamo un nutrito calendario gite fra cui una notturna sulla neve, due di due giorni, una in inverno ed una in estate, e una di tre giorni sempre in estate. Abbiamo delle uscite didattiche dove lungo il percorso verranno illustrate la natura delle rocce e dell'ambiente in generale.

Riteniamo compito del Cai sia INSEGNARE ad andare in montagna in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente e non di PORTARE gente in montagna. Crediamo nella collaborazione fra vari gruppi per crescere attraverso lo scambio di esperienze ed informazioni. Il 2 giugno parteciperemo con un'escursione all'annuale ritrovo sul m. Cuar, organizzato dai comuni limitrofi per ricordare le vittime del sisma del 1976. In tale occasione abbiamo deciso di invitare ogni anno un gruppo diverso.

Parteciperemo alla giornata Cammina nei Parchi, con la proposta che tutti i gruppi organizzino una propria escursione con una comune partenza dove un esperto (del parco e Tam) ci presenti l'ambiente che andremo a visitare.

Come ogni anno ci sarà l'escursione con il GEM Gruppo escursionisti Marenesi, sodalizio consolidato da parecchi anni. In settembre parteciperemo alla Festa della Val Alba assieme al CAI di Moggio Udinese, creando così un'altra occasione di incontro con un altro gruppo.

Sotto il profilo culturale MONTAGNA CINEMA rimane l'appuntamento più importante, l'ultima edizione (13°) è stata volutamente dedicata all'alpinismo in quanto riteniamo essere l'anima dell'andare in montagna, la nostra stella polare.

Per il futuro progettiamo altri momenti culturali, di aggiornamento per i coordinatori gite e la ricerca di nuovi rapporti con la comunità di San Daniele, tutto questo anche per rendere possibile un ricambio generazionale.

5 x mille

**Ami la montagna?
Vuoi proteggerla
e frequentarla
nel giusto modo?**

Iscriviti e sostieni la Società Alpina Friulana
la sezione del Club Alpino Italiano più grande e antica
del Friuli!
145 anni di storia e centinaia di chilometri di sentieri da
conservare e percorrere

**Destina il tuo 5 per mille
a sostegno della S.A.F**

Firma nella prossima dichiarazione dei redditi
l'apposita casella per la scelta del 5 x 1000 a sostegno
del volontariato, inserendo il

80001930306

per la
SOCIETÀ ALPINA FRIULANA
via Brigata Re 29
33100 Udine

**Non ti costa nulla e per noi
e per la montagna friulana
è un grande aiuto!**

CONSIGLIO DIRETTIVO:

Reggente:

Mauro Zoz

Vicereggente:

Laura Ronco

Consiglieri:

Paolo Comisso,
Dario Del Fabbro,
Matteo Gerussi,
Costantino Martignon,
Amorino Sant

Segretario:

Dario Del Fabbro

Tesoriere:

Paolo Comisso

🏠 Via Dante 69 – 33017
Tarcento (Ud)

☎ +39 333 5811460

@ caitarcento@libero.it

📘 facebook.com/caitarcento

ORARIO SPORTELLO:

ogni venerdì
dalle ore 21.00
alle 23.00

TAR • CAI TARCENTO

Siamo ormai vicini al cinquantennale di costituzione della nostra Sottosezione. Era infatti il 1972, quando alcuni tarcentini, accomunati dalla stessa passione, decidono di unirsi in un gruppo ed affiliarsi al CAI. Da questo momento inizia un'intensa attività alpinistica che nemmeno gli eventi sismici del 1976 sono riusciti ad interrompere.

In quell'occasione nonostante tutti ne fossero rimasti coinvolti, la prima preoccupazione nei giorni immediatamente successivi fu quella di salire sul monte Cuarnan per riscontrare lo stato della chiesetta purtroppo distrutta. Per questo anche quest'anno, come consuetudine, il primo giorno lo trascorriamo lassù per scambiarci gli auguri ma anche per ricordare chi non c'è più.

L'attività è proseguita incessante negli anni; i nostri soci sono stati protagonisti sulle cime ed i sentieri dei più importanti gruppi montuosi, dalle Carniche alle Giulie, dalle Dolomiti ai colossi delle Occidentali senza dimenticare le uscite estemporanee lungo le vallate himalayane o sui grandi vulcani del Sud America. Elencare tutto sarebbe impossibile, una cosa sola ci preme di sottolineare: particolare attenzione è stata e continua ad essere riposta verso le montagne di casa di cui da sempre curiamo la sentieristica.

Anche quest'anno abbiamo predisposto un programma che riteniamo interessante. A prima vista potrebbe sembrare impegnativo ma come sempre alla ferrata o salita più impegnativa è abbinata un'escursione adatta ai meno esperti che si possono affidare all'esperienza dei sempre disponibili capigita.



ISCRIVERSI AL CAI



L'iscrizione alla SAF-CAI UDINE, oltre a consentire la partecipazione alle iniziative organizzate da tutte le Sezioni del CAI, dà diritto a:

- **Coperture assicurative:** L'iscrizione al Sodalizio garantisce automaticamente la copertura assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività sociale e per il Soccorso Alpino in attività sociale e personale. Per i soci in regola con il tesseramento 2020 la garanzia si estende sino al 31/03/2021. Per tutti i soci in regola con il tesseramento è possibile attivare una polizza infortuni e una polizza RC valide nelle attività individuali. Per ulteriori informazioni e modulistica, le polizze sono disponibili sul sito www.cai.it nell'area ASSICURAZIONI.
- **Il trattamento agevolato sul tariffario dei rifugi del CAI e dei club alpini esteri** (con i quali è stabilito un trattamento di reciprocità).
- **L'invio gratuito** (solo per i Soci ordinari) del periodico del CAI "Montagna 360°"; e del ns. annuario "In Alto". È inoltre possibile sottoscrivere l'abbonamento annuale della rivista semestrale "Le Alpi Venete", richiedendolo in segreteria.
- **L'accesso alla consultazione** ed al prestito a domicilio presso la ns. Biblioteca sociale.
- **Agevolazioni particolari** per l'acquisto di pubblicazioni sociali quali guide e manuali;
- **Agevolazioni e sconti** presso negozi ed esercizi appositamente convenzionati.

La SAF si occupa inoltre della tracciatura e della manutenzione di alcuni sentieri, della gestione e della manutenzione dei rifugi e dei bivacchi di proprietà.

Da non dimenticare poi che il CAI esercita, su competenza attribuita da specifiche Leggi della Repubblica italiana, il soccorso in montagna tramite il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS). Attività importantissima che viene svolta unicamente a livello di volontariato e che ogni anno salva numerose vite umane.

Meritevole anche l'attività di difesa e tutela dell'ambiente montano da degrado e speculazione. Notevoli sono inoltre le iniziative rivolte ai soci che la SAF organizza durante tutto l'arco dell'anno; attività sociali comprendenti

alpinismo, escursionismo, sci-alpinismo, momenti culturali e ricreativi, ecc. Inoltre queste attività includono anche svariati momenti di aggregazione fra i soci (feste, cene, pranzi, frequentazione della sede, ecc.), che da sempre risultano graditi ed apprezzati da chi vi partecipa. Pertanto se ci si associa alla SAF si sostengono attivamente tutte queste iniziative.

La Società Alpina Friulana è una delle più antiche e più attive fra le sezioni del CAI. Farne parte equivale a sostenere un'associazione che dal 1874 opera a favore della montagna, significa accrescere la propria esperienza per frequentare le terre alte in modo preparato e consapevole, significa, infine, trovare nuovi amici.

COME ISCRIVERSI ALLA SAF

Per associarsi è necessario compilare l'apposito modulo d'iscrizione presso lo sportello, unire una foto formato tessera e versare la quota associativa relativa alla categoria d'appartenenza – ordinario, ordinario juniores, famigliare o giovane – per l'anno in corso.

L'associazione ha validità annuale (1° gennaio – 31 dicembre) ma la copertura assicurativa per gli interventi di soccorso alpino e polizza infortuni per l'attività istituzionale e l'invio delle riviste del club sono valide fino al 31 marzo dell'anno successivo a quello di iscrizione.

QUOTE SOCIALI 2020

Dal 02/11/2019 sono aperte le iscrizioni per il tesseramento 2020. I Soci in regola con il tesseramento 2019 per non perdere la copertura infortuni in attività sociali, l'invio delle pubblicazioni sociali, rimborso delle spese del Soccorso Alpino, devono rinnovare l'iscrizione entro il 31/03/2020. Trascorso il 31 marzo 2020 diventano morosi e perdono tutti i diritti.

Si informa che i non iscritti al CAI o i Soci non in regola con il tesseramento, in qualsiasi attività e iniziativa istituzionale organizzata, sono privi delle coperture assicurative per le spese di soccorso alpino e per gli infortuni. Tali coperture assicurative possono comunque essere attivate a richiesta, con il pagamento della quota giornaliera e con i termini previsti dalla Sede Centrale (ad eccezione dei corsi dove è obbligatoria l'iscrizione al CAI).

QUOTE ASSOCIATIVE 2020

- Nuovi Soci (tessera) € 5,00
- **Socio Ordinario** € 50,00
- **Socio Ordinario Juniores** € 22,00
- Socio ordinario di età compresa tra i 18 e i 25.
(Nati negli anni dal 1995 al 2002)

Le pubblicazioni sociali verranno inviate al Socio solo in mancanza di altri Soci ordinari coabitanti.

- **Socio Familiare** € 22,00
- Il Socio familiare deve autocertificare il nominativo del Socio Ordinario – iscritto alla stessa Sezione – al quale è legato da vincoli famigliari anche di fatto e con cui coabita
- **Socio Giovane** € 16,00
- Per Socio giovane si intende il minore di anni diciotto (nati nel 2003 e anni seguenti); Per i soci giovani non aventi il Socio ordinario di riferimento è previsto l'invio gratuito delle pubblicazioni della sede centrale per coloro che ne facciano espressamente richiesta;
- **Socio Giovane dal secondo in poi** € 9,00
- Al fine di beneficiare di tale quota agevolata è necessario che al momento della nuova iscrizione o del rinnovo vi siano un socio ordinario di riferimento (capo nucleo) e un 1° Socio Giovane (quota intera)
- **Abbonamento alla rivista semestrale "Le Alpi Venete"** € 4,50
- **Aumento massimale assicurativo**
- polizza infortuni in attività istituzionale € 3,40

ISCRIZIONE / RINNOVO ON LINE

Per iscriversi o rinnovare la quota con il servizio ON LINE bastano solo alcuni clic sul ns. sito

[www.alpinafriulana.it/tesseramento/]

pagare con Paypal o carta di credito e in qualche giorno il bollino arriverà via posta a casa, unitamente alle pubblicazioni ed al materiale che di solito viene consegnato allo sportello.

MODALITA' DI PAGAMENTO

- Contanti → Bancomat
- Carte credito → PayPal
- Bonifico bancario:

Intestazione: Società Alpina Friulana

Banca: 05484 BANCA DI CIVIDALE

Filiale: Udine Via Vittorio Veneto

I B A N :

IT 04 R 05484 12305 CC0641002932

ISCRIZIONI INIZIATIVE:

Le iscrizioni alle varie iniziative delle S.A.F. si ricevono entro i termini e con le modalità fissate nei singoli programmi. L'iscrizione è da intendersi formalizzata solo con il versamento della quota di partecipazione o di acconto prestabilita. L'assenza di tale versamento renderà nulla la prenotazione.

PER GLI IMPORTI SUPERIORI A € 77,47 LA RICEVUTA È SOGGETTA A MARCA DA BOLLO DA € 2 A CARICO DEL SOCIO / PARTECIPANTE.



ISCRIZIONE GITE NON SOCI:

I "non soci" che ne facciano richiesta, possono partecipare alle escursioni, salvo diversa indicazione nel programma specifico.

In tale ipotesi il non socio dovrà presentarsi personalmente in sezione alla presentazione dell'escursione, sia per prendere notizie e informazioni sul percorso che per fornire alla Segreteria i dati necessari alla stipula di apposita copertura assicurativa, obbligatoria e ad esclusivo carico del medesimo.

GeoResQ



GeoResQ è un servizio di geo-localizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso dedicato a tutti i frequentatori della montagna ed agli amanti degli sport all'aria aperta.

Il servizio, gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano (CAI), consente di determinare la propria posizione geografica, di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso la centrale operativa **GeoResQ**.

GeoResQ vuole essere un valido aiuto per incrementare la sicurezza delle tue escursioni e per il rapido inoltro delle tue richieste d'aiuto in caso di emergenza. **GeoResQ** con il servizio mette a disposizione il portale www.georesq.it per la gestione dei propri dati personali, della cartografia e dei propri percorsi,



un APP da installare sul proprio smartphone che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto.

L'applicazione **GeoResQ** è gratuita per i Soci del Club Alpino Italiano. Una garanzia di sicurezza in più per i frequen-

tatori abituali della montagna. Se sei già abbonato, l'applicazione verrà rinnovata automaticamente nel 2020 senza alcun costo. Se non hai ancora **GeoResQ** puoi scaricarla sul tuo smartphone ed inserire il tuo codice fiscale.



ANDANDÉ
CARTOLERIA - ARTICOLI DA REGALO - LIBRI

BIGLIETTERIA E ABBONAMENTI
FOTOCOPIE STAMPE FAX
CONVENZIONATO
GIOCATTOLE E CONFEZIONI REGALO

Via Roma 66 - Pessan Di Prato (UD) - 0432 699126 - cartoleria.andande@gmail.com

ND OFFICINA MECCANICA NARDI
Viale del lavoro 37 - Pavia di Udine (Ud) TEL: 0432 675072

AZIENDA SPECIALIZZATA NELLE LAVORAZIONI MECCANICHE DI PRECISIONE

Tutti i controlli necessari
Tutti i controlli necessari
Centri di lavoro 4 e 5 assi
Centri di lavoro CNC
Torne tradizionali
Press industriali

CNC turning
CNC milling
Machining centers 4 and 5 axis
CNC machining centers
Conventional turning
Conventional milling

www.ndnardi.it - nardi@ndnardi.it

Tel. 0432 668946
Cell. 331 4785869
e-mail: otticajenny@virgilio.it
web: otticajenny.permobile.it

Ottica

Jenny

Piazza P. Diacono 4
REMANZACCO (UD)



16

Rifugi e bivacchi SAF • 2020



RIFUGIO SAF

GIACOMO DI BRAZZÀ

Alpi Giulie, Piani di Montasio 1660m s.l.m.

Sella Nevea, Chiusaforte Ud

referimento gestore: Valentina Cecon

tel: 346 2280072 – 340 6305034

mail: valentinacecon@gmail.com

apertura: da giugno a settembre e
nei weekend di aprile, maggio e ottobre
compatibilmente con innevamento.

Il rifugio Giacomo di Brazzà sorge sull'altopiano del Montasio in posizione assai panoramica su un isolato sperone erboso ed è il punto di partenza privilegiato per tutte le escursioni che si svolgono sul gruppo del Montasio e dei Buinz. Posti letto 18; acqua calda, riscaldamento servizio ristoro con posti all'interno e esterno.



BIVACCO DIONISIO FERUGLIO costruito nel 1967 nel *Gran Circo della Grauzaria* in Comune di Moggio Udinese a quota 1.700



BIVACCO SANDRO DEL TORSO costruito nel 2008 alla *Forca de la Viene - Monte Cimone* in Comune di Chiusaforte a quota 2.100



RIFUGIO SAF

CELSE GILBERTI – OSCAR SORAVITO

Alpi Giulie, Conca Prevala / 1850m s.l.m.

località, Conca Prevala, Sella Nevea, comune di Chiusaforte

referimento gestore: Irene Pittino

tel 0433-54015 - 333-8192055

e 333-6930282

<http://www.rifugiogilberti.com/>

e-mail: iri.piri@virgilio.it

apertura: dal 15 giugno al 30 settembre
e dal 20 dicembre al 30 aprile.



Il rifugio Gilberti – Soravito sorge al margine della conca di Prevala tra il monte Forato e il monte Bila Pec. È il punto ideale di partenza per tutti gli itinerari che si svolgono sul versante italiano del gruppo del Canin. Per raggiungerlo è possibile utilizzare nei mesi estivi ed invernali la funivia che sale da Sella Nevea oppure il sentiero CAI n.635. Il rifugio è un caratteristico edificio in pietra, a tre piani con 7 vani complessivi fra i quali 6 camerette da 2 posti, ed un camerone da 10 posti, inoltre trovate anche il servizio doccia.

17

Rifugi e bivacchi SAF • 2020



18

Rifugi e bivacchi SAF • 2020



RIFUGIO SAF

DIVISIONE JULIA

Alpi Giulie

Sella Nevea, Chiusaforte Ud

riferimento gestore: Associazione allevatori del FVG,

Codroipo – tel 0432 824209 – segreteria@aafvg.it

tel rifugio: 0433 54014*e-mail:* rifugio.julia@aafvg.it*apertura:* sempre aperto, salvo brevi periodi di una settimana in bassa stagione

Rifugio da poco ristrutturato con servizio di B&B, mezza pensione, pensione completa. 4 camere con bagno interno 7 camere con bagno al piano. Totale posti letto 48.

Ristorante aperto dalle 12.00 con orario continuato fino alle 19.00 in alta stagione. Con orario dalle 12 alle 15 fuori stagione e cene con prenotazione. In bassa stagione è comunque garantito il servizio di ristorante per la cena in caso di presenza di ospiti nelle camere.

Presso il rifugio un punto vendita di prodotti agroalimentari tipici fra cui il rinomato "Formaggio Montasio"



RIFUGIO SAF

GIOVANNI E OLINTO MARINELLI

Alpi Carniche, F.Ila Moraret / 2120m s.l.m.

Paluzza Ud

riferimento gestore: Caterina Tamussin*tel:* 0433 779177 / 0433.72094*http://www.rifugiomarinelli.com/**mail:* cate_selva@libero.it*apertura da giugno a settembre*

Il rifugio Marinelli sorge in posizione panoramica sulla forcella Morareet dove ha origine un fitto intreccio di sentieri. Per la sua posizione, il rifugio rappresenta il punto ideale di partenza per escursioni nel gruppo del monte Coglians. Il Rifugio dispone di 50 posti letto, bagni, docce e servizio di bar e ristorante.



BIVACCO STEFANO MODONUTTI - LUIGI SAVOIA costruito nel 1985
a Sella Robon in Comune di Chiusaforte a quota 1.908



BIVACCO DANIELE BERTOLUTTI costruito nel 2010
a Conca Mogenza in Comune di Tarvisio a quota 1.740

19

Rifugi e bivacchi SAF • 2020



BIBLIOTECA SOCIALE



La sostanziosa **parte storico-scientifica** del nostro patrimonio librario è invece depositata con comodato presso l'attuale sede di via delle Scienze della Biblioteca Scientifica e Tecnologica dell'Università di Udine.

È consultabile in loco rivolgendosi al Banco prestiti della Biblioteca o scrivendo a scienze@uniud.it. È in corso il progressivo riversamento nel sistema informatico di Ateneo, già visualizzabile sul sito universitario.

L'**archivio storico documentale** della SAF è in fase di riordino e catalogazione ed è consultabile su richiesta. Comprende materiale documentale risalente al periodo tra il 1880 ed il 1974 (anno del centenario), inventariato e suddiviso in quindici sezioni e 608 unità archivistiche.

Notevolissimo interesse storico riveste anche l'**archivio fotografico** della SAF, 2424 immagini della montagna e della società friulana riprese fra il 1870 e il 1970, gestito dai Civici musei e gallerie di storia e arte di Udine. È possibile visionare on line tutte le foto del fondo digitalizzate, nella sezione "Beni fotografici" del sito dell'IPAC, che gestisce il patrimonio culturale del Friuli Venezia Giulia.

20

RESPONSABILI
DELLA BIBLIOTECA:

Claudio Mitri
Oscar Zuliani
Elisa Peressotti

LA BIBLIOTECA È APERTA:
IL GIOVEDÌ SERA
dalle 21.00 alle 22.30,
in altri giorni previo accordo

Inviare una e-mail a:
segreteria@alpinafriulana.it
per fissare appuntamenti in
altri orari.

Per notizie
più approfondite
consultate il sito
web della SAF alla voce
Archivi e Biblioteche.

La **sezione alpinistica della biblioteca** della SAF "Arturo Ferrucci" è disponibile e consultabile presso la sede sociale; esibisce le opere di narrativa di montagna, le guide (di arrampicata, escursionismo, scialpinismo) e i manuali, aggiornate annualmente con continue acquisizioni.

Ad oggi ci sono oltre 3000 volumi che spaziano dalla fine dell'800 all'anno in corso, 200 video, ma anche tutti i fascicoli delle riviste italiane di settore (per citare solo gli abbonamenti attuali: *Meridiani Montagne*, *Pareti*, *Stile Alpino*, *UP*) e i periodici delle principali istituzioni di montagna e delle sezioni del CAI.

Nel corso degli ultimi decenni la biblioteca è diventata il **giovedì sera** il punto di incontro fra tutti gli appassionati di montagna, che hanno qui l'occasione per consultare le riviste e le guide utili per programmare le ascensioni. Oltre ad avere la possibilità, come soci, di prendere a prestito tutte le opere letterarie e di manualistica, le riviste e i video.

Gran parte dei volumi presenti sono catalogati in database informatico e sono consultabili in rete grazie a **CAIDoc**, il **Catalogo Unico dei beni culturali** del Museo Nazionale della Montagna e delle Biblioteche sezionali del CAI che aderiscono al progetto. Sul sito mnmt.comperio.it è possibile interrogare il patrimonio della nostra biblioteca ed effettuare ricerche per titolo, autore o soggetto!



21

Biblioteca sociale • attività 2020



CORO SOCIALE



22

Coro Sociale della Società Alpina Friulana • attività 2020

REFERENTI:

Presidente **Giovanni Mariano**
Direttore **Andrea Toffolini**
Segretario **Laura Missio**

COME PARTECIPARE:

Chiunque può entrare a far parte del coro, uomini e donne, un po' intonati e appassionati di canti corali di montagna

PER INFORMAZIONI:

Recarsi alla sede durante le prove oppure telefonare al **0432 504290** (in orario di sportello) o al 0432 581499.

PRESENTAZIONE:

L'attuale coro della SAF è attivo dal 1947 quando un gruppo di soci ha voluto riprendere la tradizione, sempre esistita all'interno della Società Alpina Friulana, di accompagnare con i canti di montagna e le villotte popolari le manifestazioni conviviali e le gite del sodalizio.

Ci troviamo in sede il mercoledì sera perchè ci piace cantare, amiamo la musica e desideriamo condividerla tutti insieme. Cantiamo la nostra terra e le sue montagne cercando di trasmettere anche a coloro che ci ascoltano, attraverso le melodie che interpretiamo, l'atmosfera che i canti corali sanno creare. La bellezza della natura, la malinconia di una sera d'autunno, l'allegria di una gioia; ogni brano rappresenta una storia, descrive un paesaggio, racconta un'esperienza.

Il coro sociale si augura che ci siano ancora soci che vogliano unirsi a noi per proseguire questa bella attività. Chi lo desidera può contattarci ai numeri indicati o presentarsi direttamente alle prove e venire a conoscerci.

Se volete vederci all'opera potete cercare i nostri video sul web, digitando "Coro SAF Udine YouTube"

REGOLAMENTO:

All'interno della Società Alpina Friulana, Sezione di Udine del CAI, il gruppo corale è stato costituito per coltivare l'amore per la montagna attraverso i canti popolari della tradizione, con particolare opera di ricerca, di studio e di elaborazione del patrimonio musicale e canoro.

1. Tutti i soci della SAF e del CAI possono far parte del gruppo Corale.
2. Il Coro è guidato e rappresentato da un Presidente, eletto dall'Assemblea dei coristi ogni 4 anni. Il Presidente a sua volta designa un Vicepresidente, un Segretario e un gruppo di Consiglieri (al fine di risolvere problematiche e proporre nuove strategie), in carica anch'essi per un quadriennio.
3. Viene convocata un'Assemblea straordinaria dei coristi ogni volta che se ne ravvisi la necessità.
4. Le prove del Coro sono stabilite normalmente due volte per settimana – il lunedì e il mercoledì sera, dalle 20.30 alle 22.00 – presso la sala messa a disposizione dalla Società Alpina.

5. I coristi sono tenuti alla massima puntualità e regolarità di frequenza, al fine di mantenere un percorso solidale e continuo di apprendimento e di affiatamento reciproco. Eventuali assenze o ritardi significativi e ripetuti saranno comunicati preventivamente al Segretario o al Direttore del Coro.

6. Gli spartiti vanno conservati e portati di volta in volta alle prove nell'apposita cartellina.

La divisa del coro (camicia gialla e pantaloni marroni) va indossata in tutte le occasioni di uscite ufficiali, corredata dallo stemma della SAF.



23

Coro Sociale della Società Alpina Friulana • attività 2020



MONTAGNATERAPIA



SCUOLE E TERRITORIO

24

COORDINATORI
DEL PROGETTO:

Tiziano Scarsini (ASE)
Renzo Paganello (ONC)
Dott. Elio Campiutti

La Società Alpina Friulana del CAI, nell'ambito di una collaborazione gratuita con l'ASUI UD della provincia di Udine cui fanno capo i CSRE (centri socio riabilitativi e educativi), da diversi anni attua il progetto denominato "Montagnaterapia", rivolto agli utenti diversamente abili che risiedono nella Provincia di Udine.

L'attività prevede semplici e brevi escursioni di tipo turistico, in ambiente collinare e anche di media montagna con una ben mirata e modulata attività psicomotoria, non disgiunta da quella didattica, con brevi cenni su storia, antropologia, morfologia, flora e fauna, topografia e orientamento.

Significativo ed efficace è l'approccio diretto con la natura e l'ambiente, in tutte le caratteristiche proprie, per certi aspetti anche ostili, dove la montagna stessa, utilizzata come spazio terapeutico, trasmette grandi e intense emozioni, rafforza l'autostima, il processo di integrazione e la fiducia nelle proprie capacità.



RESPONSABILE
DEL PROGETTO:

**Paolo Lombardo (ANAG –
Accompagnatore Nazionale
Alpinismo Giovanile)**

Chiuso con risultati lusinghieri lo scorso anno scolastico 2018-2019, abbiamo riproposto a molte scuole dell'area udinese e del medio Friuli il progetto C.A.I. – Scuola. L'intento è quello di portare i ragazzi in montagna ad integrazione del programma scolastico ed in accordo con la programmazione delle singole classi.

La prima risposta è stata gratificante con circa una ventina di uscite previste ed alcune proposte interessanti di collaborazione nel medio termine con alcuni istituti superiori. Sono previste uscite nel periodo primaverile ed in alcuni casi anche in ambiente invernale fornendo ove necessario anche eventuali attrezzature a titolo gratuito. Non si opererà mai abbastanza per far conoscere ai nostri ragazzi il nostro territorio, la sua cultura ed i problemi di chi in montagna ci vive.

Naturalmente illustreremo tutte le uscite in tutti i dettagli prioritariamente prevedendo percorsi su itinerario adatti a tutti in modo tale che i sentieri, le malghe, le strutture ricettive possano essere affrontate e vissute in sicurezza ed in un'ottica di medio periodo. La speranza è che si ritorni anche dopo la gita alla montagna e siamo sicuri che con il tempo molte realtà scolastiche parteciperanno a questo programma. In fondo si sale verso l'alto con un po' di fatica, ma sarà grande la ricompensa ammirando panorami splendidi e dopo aver vissuto giornate in quota con spirito di amicizia e solidarietà tra ragazzi.

25

Scuole e Territorio • attività 2020

SAF e TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO (TAM)



COMMISSIONE SENTIERI

26

Tutela dell'Ambiente Montano • attività 2020

REFERENTI:

Ivana Bassi (ONTAM)

340 7116281

ivana.bassi@gmail.com

14 giugno 2020
CAMMINO
in **nei PARCHI**
SENTIERI PER CONOSCERE

Il CAI è tra le **Associazioni di protezione ambientale** a carattere nazionale ufficialmente riconosciute, ai sensi della Legge n. 349/86. Un ruolo importante, confermato nel 2018 da parte del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare. Questa conferma conferisce al CAI il potere di operare attivamente in materia di **tutela dell'ambiente e delle sue risorse naturali e antropiche** su tutto il territorio nazionale.

Anche la SAF è impegnata attivamente nel diffondere la **conoscenza** del territorio montano e la **cultura** del rispetto dei suoi fragili equilibri. E lo fa soprattutto organizzando **incontri** finalizzati ad approfondire le tematiche di maggiore interesse per la cura della montagna, nonché **escursioni** per stimolare la conoscenza diretta delle specificità territoriali, rivolgendosi sia ai **più giovani** che agli **adulti**.

La **trasversalità** dei temi ambientali si traduce in trasversalità operativa e **collaborazione** tra i diversi gruppi della SAF, in particolare Commissione Culturale e Divulgativa, Commissione di Alpinismo giovanile "Diego Collini", Scuola e Commissione Escursionismo. Per altre informazioni si può consultare il nostro sito web alla pagina:

www.alpinafriulana.it/tam-tutela-ambiente-montano

REFERENTI:

Livio De Marchi (ONC)



Il Club Alpino Italiano, fin dalla sua fondazione, ha tra gli scopi principali il favorire la conoscenza delle montagne e la difesa del loro ambiente naturale. La custodia e la manutenzione dei sentieri costituisce quindi presupposto fondamentale per la frequentazione del territorio, nel rispetto dei luoghi e a tutela della sicurezza.

La **Commissione Giulio Carnica Sentieri, Rifugi ed Opere Alpine FVG**, assegna ad ogni Sezione del C.A.I. un certo numero di sentieri, che deve provvedere a mantenere puliti e ben segnati, controllandoli periodicamente. Il lavoro di manutenzione consiste principalmente nel taglio di piante ed arbusti, sistemazione del piano di calpestio, segnatura e posa di tabelle segnaletiche. Tutte queste operazioni vengono effettuate da soci del C.A.I. a titolo gratuito, associarsi al CAI vuol dire anche dare un contributo per far sì che questa rete possa essere sempre agibile per gli amanti della montagna.

SEGNALAZIONI SULLO STATO DEI SENTIERI:

Si può partecipare attivamente al miglioramento della rete sentieristica, aiutando la commissione sentieri ad individuare e risolvere eventuali problematiche riscontrate, inviando una segnalazione a: manutenzionesentieri@alpinafriulana.it

Sarà cura della SAF inoltrare la mail a chi di competenza.

27

Commissione sentieri • attività 2020

OPERATORI NATURALISTICI E CULTURALI



EVENTUALI INFORMAZIONI:
via mail a
divulgativa@alpinafriulana.it

REFERENTE:
Denia CLERI (ONC)

Il Comitato Scientifico Centrale del Club Alpino Italiano è stato il primo organo tecnico operativo del CAI; esso si accinge ormai a varcare la soglia dei 90 anni, e la sua costituzione riconosce ufficialmente lo stretto rapporto da sempre esistente tra alpinismo e ricerca scientifica. Nel suo editoriale dal titolo *Alpinismo e scienza* che nel 1931 fu pubblicato sulla "Rivista", l'allora Presidente Manaresi ricordava *"che gli scienziati erano stati i fondatori del Sodalizio"*, ribadendo l'importanza fondamentale del "conoscere" nei confronti di tutti coloro che frequentano l'ambiente montano.

L'impegno scientifico del CAI con il trascorrere degli anni si è ulteriormente allargato alla sua stessa base sociale, con la istituzione nel 1999 degli Operatori Naturalistici e Culturali, impegnati a livello locale e nazionale a promuovere e diffondere all'interno del Sodalizio le conoscenze naturalistiche ed antropiche, organizzando escursioni naturalistico/culturali, corsi, seminari e svolgendo attività di ricerca e partecipando attivamente ai gruppi di lavoro del Comitato Scientifico Centrale, come Terre Alte, Grandi Carnivori, Rete Museale, Rifugi e Dintorni ed altro ancora.

Essere Operatori Naturalistico Culturali e partecipare all'attività del Comitato Scientifico significa quindi operare all'interno del grande solco che, conformemente all'art 1 dello statuto,



lega sin dalle sue origini il CAI alla *"conoscenza e lo studio delle montagne"*. Due sono le componenti che contraddistinguono l'Operatore Naturalistico e Culturale: il desiderio di conoscere la grande complessità dell'ambiente naturale ed umano delle nostre montagne, e la volontà di divulgarne i caratteri salienti. Ed è proprio quest'ultima componente che trova nelle sezioni del CAI il suo perfetto campo di applicazione: infatti anche gli Operatori Naturalistici e Culturali della Società Alpina Friulana organizzano continuamente una **intensa attività divulgativa**, al fine di accendere in ognuno dei frequentatori delle montagne quella curiosità necessaria per conoscere veramente la montagna e l'ambiente circostante e scoprire così anche caratteristiche e peculiarità difficilmente individuabili senza uno stimolo mirato.

Presso la Società Alpina Friulana operano trasversalmente in diverse commissioni e/o gruppi quattordici Operatori Naturalistici e Culturali (di cui un Operatore Nazionale, dodici Operatori di primo livello ed un Operatore Sezionale) che organizzano continuamente escursioni naturalistiche, storiche o culturali, tengono lezioni specifiche in diversi ambiti di corsi sezionali, programmano conferenze divulgative, realizzano ormai da diversi anni le "Lezioni di Cultura Alpina", corsi di aggiornamento validi per Operatori Naturalistici e Culturali e per Guide Ambientali Escursionistiche, collaborano nella tenuta di lezioni e conduzioni di escursioni in ambiente con diverse istituzioni tra le quali la Regione Autonoma FVG, il Museo Friulano di Storia Naturale, vari Istituti Scolastici ed UTE, il Parco Naturale delle Prealpi Giulie ed il Parco Naturale delle Dolomiti Friulane, e diverse organizzazioni pro-loco.

Operatori Naturalistici e Culturali della Società Alpina Friulana:

Renzo Paganello	ONCN (2° livello)	Massimiliano Malisan	ONC (1° livello)
Daniele Ballico	ONC (1° livello)	Francesca Marsilio	ONC (1° livello)
Marco Cabbai	ONC (1° livello)	Dennis Michelutti	ONC (1° livello)
Denia Cleri	ONC (1° livello)	Antonio Nonino	ONC (1° livello)
Livio De Marchi	ONC (1° livello)	Silvia Rossi	ONC (1° livello)
Olivio Ecoretti	ONC (1° livello)	Emanuele Rugo	ONC (1° livello)
Ermes Furlani	ONC (1° livello)	Donatella Carraro	ONC Sezionale

GRUPPO SENIORES



EVENTUALI INFORMAZIONI:
via mail a
seniores@alpinafriulana.it

REFERENTE:
Livio De Marchi (ONC)

Informazioni ed iscrizioni:
www.alpinafriulana.it

Mailing-list: per iscriversi o cancellarsi alla newsletter gratuita:
www.alpinafriulana.it/mailling-list

Il Gruppo Seniores della Società Alpina Friulana-CAI di Udine è nato qualche anno fa con lo scopo di permettere anche agli over 60 la frequentazione della montagna rispettando le esigenze che l'età impone.

Fra queste esigenze vi è un camminare più lento, un'attenzione maggiore agli aspetti naturalistico - antropologici del paesaggio, il piacere di scoprire percorsi storici e percorsi culturali non necessariamente a carattere montano. Il programma escursionistico che annualmente viene proposto cerca pertanto di rispondere a queste diverse esigenze e pluralità di interessi. L'incremento progressivo del numero degli iscritti e partecipanti, che lo rende uno dei gruppi più numerosi nell'ambito della SAF- CAI Udine, è motivo di orgoglio per gli organizzatori e conferma la validità del progetto.



ELENCO USCITE GRUPPO SENIORES 2020



09-GEN	Rifugio Vallandro	EAI
23-gen	Rifugio Fabiani da Casera Ramaz	EAI
06-FEB	Anello della Val Saisera	EAI
20-feb	Casera Festons da Sauris	EAI
05-MAR	Rifugio Monte Ferro da Sappada	EAI
19-mar	Anello di Pusea da Cavazzo	E
02-APR	Bivacco e Campanili del Lander	EE
16-apr	Roccoli di Montenars	T-E
30-apr	Forra del Chiarsò	E
14-MAG	Tolminska Korita - Javorka	T
28-mag	Anello della Battaglia di Pradis	T-E
11-GIU	Crociera in laguna	T
25-giu	Sambok da Falzes	E
09-LUG	Rifugio Flaiban Pacherini	E
22-24/lug	Alta Via di Neves	E-EE
07-12/SET	Trekking alle Cinque Terre	E
24-set	Anello Passo Elbel dalla Val Pesarina	EE
01-OTT	Monte Corona	E
15-ott	Ex miniera del Rio Resartico	E
29-ott	Casera Pezzeit di Sotto da Val di Preone	E
12-NOV	Anello del M. Hermada - Siarade Seniores	E
26-nov	Anello dello Zouf di Muez	E

COMMISSIONE CULTURALE E DIVULGATIVA

Società Alpina Friulana
COMMISSIONE CULTURALE
E DIVULGATIVA

Via Brigata Re, 29
33100 Udine
(ex Caserma Osoppo)
Tel e fax +39 0432 504290

e-mail:
divulgativa@alpinafriulana.it

INFORMAZIONI
www.alpinafriulana.it

Mailing-List:
per iscriversi o cancellarsi
alla newsletter gratuita
www.alpinafriulana.it/
mailing-list

Dalla sua fondazione la Società Alpina Friulana si impegna a far conoscere le montagne e a diffondere la conoscenza della natura al fine di proteggerla e di frequentarla in modo consapevole.

La Saf ha un patrimonio archivistico eccezionale, frutto di quasi 150 di attività: ricerche, studi, fotografie, imprese alpinistiche, vite di uomini illustri, artisti e scienziati che hanno incrociato le tappe del nostro sodalizio sono illustrati e conservati nelle pagine dei nostri annuari.

Oggi la Commissione culturale e divulgativa della Saf si occupa di organizzare eventi e presentazioni, lezioni di cultura alpina, la rassegna dei film e dei protagonisti della monta-

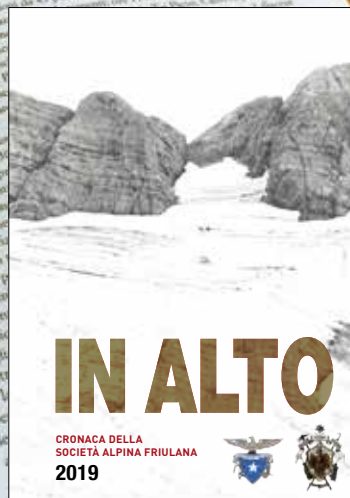


gna, oltre a promuovere e far conoscere l'attività dell'Alpina Friulana in tutti gli ambiti, dalla montagnaterapia alle scuole di alpinismo ed escursionismo, dalla tutela dell'ambiente montano agli incontri nelle scuole.

Dal 1890 la Saf pubblica la rivista In Alto, che raccoglie interventi e cronache di studiosi e soci.

Ogni anno la Saf organizza la Rassegna dei film e dei protagonisti della montagna. Nel 2020 il programma prevede dieci serate, sia all'auditorium Menossi in collaborazione con DLF Udine, sia nella sede sociale, alle quali si aggiunge per la prima volta uno spettacolo al Teatro Palamostre in collaborazione con CSS Teatro stabile di innovazione del FVG.





IL GALLO FORCELLO

Questo servizio fotografico in esclusiva per In Alto appartiene a una stanza nei tetrai nella nostra regione. Siamo la prima rivista, edita online e cartacea, pag. 8 a 12. È una rivista a scopo di divulgazione e di informazione. È distribuita gratuitamente ai soci della Società Alpina Friulana e ai fotografi appartenenti all'Alto. (Associazione dei fotografi naturalisti italiani).

È la testata storica della Società Alpina Friulana. Una storia lunga ben 139 anni, nasce infatti nel lontano 1882 col nome di Cronaca della Società Alpina Friulana e diventa *In Alto* dal 1890. L'ultimo volume, che come ogni anno viene stampato in dicembre a conclusione e resoconto delle attività e degli studi svolti durante l'anno, è il 99° dalla fondazione. Dall'anno scorso ha inaugurato la quinta serie con la direzione di Alessandra Beltrame. Duecento pagine con articoli esclusivi, interviste, racconti, resoconti di ascensioni e di esperienze in montagna. Per la prima volta su carta ecologica certificata. La presente edizione vede i contributi di protagonisti del mondo delle terre alte, esperti, scrittori, divulgatori, studiosi, accademici del Cai, guide alpine, soci, operatori, accompagnatori e istruttori del sodalizio. Alcune firme dell'annuario 2019: Linda Cottino, Silvia Stefanelli, Piero Dorfles, Giovanni Duratti, Marco Milanese, Daniele Moro, Stefano Santi, Umberto Sello, Roberto Simonetti.

In Alto viene distribuito gratuitamente a tutti i nuovi iscritti al rinnovo della tessera 2020. Tutti i numeri della collezione sono consultabili in biblioteca e anche on line sul sito alpinafriulana.it.



È tradizione della Società Alpina Friulana riunirsi ogni anno in autunno per chiudere l'anno sociale. Il Convegno offre momenti conviviali, di incontro e di riflessione sui temi di attualità, sull'organizzazione e anche sulla storia. I convegni Saf erano occasioni per portare i soci in luoghi nuovi, per scambiarsi visite fra le altre sezioni del club alpino o per visitare rifugi e bivacchi di recente edificazione.

Nel 2019 la Saf ha riproposto la tradizione del Convegno a Sella Nevea, unendo la festa di Siarade all'approfondimento culturale, con due relazioni: "La Saf e il suo archivio storico", a cura di Umberto Sello, e "Vita di Antonio Feruglio, alpinista e spirito libero", a cura di Giovanni Duratti.

Nell'occasione, a Sella Nevea è stata allestita la mostra "Montagne del Friuli. Immagini dall'archivio della Società Alpina Friulana", una selezione di fotografie a partire dagli albori del sodalizio, quando venne avviata l'esplorazione di Alpi e Prealpi Carniche e Giulie.

Al Convegno partecipa il coro sociale della Saf.



Rassegna del film e dei protagonisti della montagna

L'ormai storica Rassegna del Film e dei protagonisti della montagna (36ª edizione!) avrà luogo quest'anno dal 31 gennaio al 20 marzo (alle pagine seguenti il programma dettagliato) sia all'auditorium Menossi di Udine, sia nella sede sociale di via Brigata Re 29 a Udine, sia al Teatro Palamostre. La rassegna si arricchisce infatti di una nuova collaborazione, oltre a quella consolidata con il Dopolavoro Ferroviario di Udine per le proiezioni all'auditorium Menossi: il CSS Teatro stabile di innovazione del Friuli Venezia Giulia per una serata al Teatro Palamostre con il nuovo spettacolo della compagnia Slegati, già applaudita due anni fa.

Prosegue inoltre il ricco programma di serate in sede con incontri ogni martedì con scrittori, giornalisti, alpinisti, escursionisti, studiosi della montagna ed ecologisti.

Trekking e altro

È ormai consolidata la tradizione di offrire una serie di quattro serate dedicate alla proiezione di fotografie e video dedicate ai viaggi e ai trekking dei soci in Europa e in altri Paesi. È una buona opportunità per conoscere luoghi e nuovi orizzonti da esplorare.



Paola Favero



Lezioni di cultura alpina

Lezioni di cultura alpina

Prosegue il percorso di conoscenza del territorio regionale avviato da otto anni con le apprezzate lezioni di cultura alpina che si svolgono in sede in marzo.

L'edizione 2020 è un viaggio nel mondo delle erbe spontanee, per farcele amiche e trasferirle dal campo al piatto e ai mille usi domestici che la tradizione ci ha tramandato. Conoscere le tradizioni e le ricette, i miti e le leggende, i metodi di preparazione di infusi, di tisane e decotti, le proprietà e l'uso delle erbe officinali ma anche la loro tossicità. A pagina 43 trovate il programma dettagliato.

Maggiori informazioni su www.alpinafriulana.it dove è possibile anche accedere al servizio di prenotazioni on-line per formalizzare l'iscrizione.

Uscite in ambiente

Durante l'anno vengono organizzate escursioni a carattere naturalistico, geologico, culturale e storico, organizzate dagli operatori naturalistici e culturali del Cai che operano nella Saf. Queste le escursioni in programma per il 2020.

GIORNATE DEDICATE ALLE ESCURSIONI

- 26 gennaio **Grotte di San Canziano**
(Park Škocjanske jame – Slovenia)
- 1 marzo..... **La centrale Idroelettrica di Malnisio**
- 10 maggio..... **Monte San Gabriele e Giardino Viatori**
- 24 maggio..... **Muec, Mujesse e Staj**
(gli antichi borghi di Moggio)
- 21 giugno..... **Il Rock Glacier sull'altopiano di Casera Razzo**
- 1 novembre **Sul filo del rasoio del Monte Belepeit**



Escursioni culturali

MENOSSI



VENERDÌ 31 GENNAIO | Protagonisti

LA MIA IDEA DI PERFEZIONE

di e con Marco Milanese

Udinese, classe 1987, guida alpina e alpinista eclettico, racconta dal vivo con spettacolari filmati le sue "prime" in giro per il mondo di arrampicata libera, volo con la tuta alare, base jumping e highline fra le vette.



MENOSSI



VENERDÌ 7 FEBBRAIO | Serata Film

TAMARA LUNGER- FACING THE LIMIT

La storia della protagonista della drammatica invernale al Nanga Parbat con Simone Moro e di altre eccezionali imprese alpinistiche



SENZA POSSIBILITÀ DI ERRORE

Marco Albino Ferrari ci guida alla scoperta del Soccorso alpino e speleologico italiano in un crescendo di emozioni ed esercitazioni mozzafiato.



MENOSSI



VENERDÌ 14 FEBBRAIO | Serata Film

MONTAGNE, LA GRANDE BELLEZZA

di e con Luciano Gaudenzio

Il fotografo che firma la collana *Le montagne incantate per Cai* e National Geographic ci porta in un favoloso viaggio nelle terre alte, con un focus sulle Alpi Carniche e sulle Giulie dopo il riconoscimento Unesco



MENOSSI



VENERDÌ 21 FEBBRAIO | Serata Film

DONNAFUGATA

Manrico Dell'Agnola Italia 2019

La ripetizione di "Donnafugata", via aperta da Christoph Hainz nel 2004 sulla parete sud della Torre Trieste sul Civetta, 750 metri con difficoltà fino all'8a. Sara Avoscan e Omar Genuin trascorrono due giorni intensi in parete, Hainz commenta.



QUEEN WITHOUT LAND

Asgeir Helgestad, Norvegia / 2018

L'incontro tra Frost, splendida mamma orso polare, i suoi cuccioli e un regista. Un film sulla lotta per la sopravvivenza mentre il ghiaccio si scioglie a velocità record



MENOSSI



VENERDÌ 28 FEBBRAIO | Protagonisti

KINNAUR HIMALAYA: AL CONFINE TRA ORDINE E CAOS

di e con Emanuele Confortin

Il reportage appassionato del fotogiornalista e alpinista dal remoto distretto dell'Himalaya Indiano, all'ombra del sacro monte Kinner Kailash



MENOSSI



VENERDÌ 6 MARZO | Serata film

THE DAWN WALL

Peter Mortimer, Josh Lowell, Stati Uniti, Austria / 2017

Nel gennaio 2015, Tommy Caldwell e Kevin Jorgeson catturarono l'attenzione del mondo con la loro impresa sulla Dawn Wall, una via apparentemente impossibile di 915 metri nello Yosemite National Park



36^a RASSEGNA FILM E PROTAGONISTI
DELLA MONTAGNA

PALAMOSTRE



VENERDÌ 20 MARZO Spettacolo



UN ALT(R)O EVEREST

di e con Mattia Fabris e Jacopo Maria Bicchieri
Produzione ATIR Teatro Ringhiera

La compagnia Slegati racconta la storia di Jim Davidson e Mike Price, due amici che decidono di scalare il Monte Rainier. Uno spettacolo teatrale emozionante, incalzante, che tiene sulla corda gli spettatori e li lascia senza fiato.

SAF



MARTEDÌ 11 FEBBRAIO I Protagonisti

COSA RACCONTANO I BOSCHI
DEL NOSTRO FUTURO?

Incontro / Tempesta Vaia

Paola Favero, scrittrice, forestale, autrice di C'era una volta il bosco. Gli alberi raccontano il cambiamento climatico. Sarà una pianta a salvarci? (Hoepli), in dialogo con Silvia Stefanelli, udinese, alpinista CAAI, si occupa del ruolo degli ecosistemi terrestri nei cambiamenti climatici per la Commissione europea.

Testimonianza: l'esperienza della Forest Summer School con Giant Trees Foundation



SAF



MARTEDÌ 18 FEBBRAIO I Protagonisti



GHIACCIAI CHE FONDONO, GHIACCIAI CHE EMERGONO

Incontro / Cambiamenti climatici

Dalla straordinaria scoperta del rockglacier di Casera Razzo alle emergenze odierne con:

Renato R. Colucci glaciologo, lavora al CNR nel gruppo "Clima e Paleoclima" di ISMAR Trieste,

in dialogo con:

Alex Cittadella, storico, autore di Breve storia delle Alpi tra clima e meteorologia (Cai, 2019),

Laura Palmisano presidente UMFVG,

Marco Virgilio documentarista, meteorologo

36^a RASSEGNA FILM E PROTAGONISTI
DELLA MONTAGNA

SAF



MARTEDÌ 25 FEBBRAIO I Protagonisti

ALPINISTA E SPIRITO LIBERO
DA BERTI A MARX: UNA VITA ARDIMENTOSA

Incontro / Storia dimenticata

Giovanni Duratti racconta Antonio Feruglio

Un incontro per riscoprire una figura luminosa dell'alpinismo friulano fra le due guerre, perseguitato per il suo impegno politico, condannato a al confino, fondatore e primo presidente della sezione di Udine dell'Uoei, vicesindaco di Udine, storico libraio della "Carducci" di piazza XX Settembre a Udine. Una ricerca durata un anno, che si avvale di documenti e immagini d'epoca degli archivi locali e nazionali e della famiglia.

SAF



MARTEDÌ 3 MARZO ore 20:00



SCOPRIRE I BOSCHI, VIVERE I SENTIERI

In collaborazione con Alpinismo Giovanile e Gruppo Seniores

Conoscete il patrimonio naturale della regione? Sapete chi se ne occupa? con Valeria Murianni e Giorgio Comuzzi autori del libro "Un Viaggio nei nostri boschi". Testimonianze: Gruppo Alpinismo Giovanile Saf, Livio De Marchi Commissione Giulio Carnica Sentieri



AUDITORIUM MENOSSI

via San Pietro 60,
Udine – ore 21in collaborazione con
DFL-Udine

INGRESSO LIBERO



TEATRO PALAMOSTRE

piazza Paolo Diacono, 21,
Udine – ore 21in collaborazione con
CSS Teatro stabile
di innovazione del Fvg
INGRESSO LIBEROSEDE SAF via Brigata Re 29,
Udine – ore 21
INGRESSO LIBERO



Fin dalla sua nascita, quasi un secolo e mezzo, la Società Alpina Friulana si è impegnata per diffondere la conoscenza del territorio montano e favorire la sua frequentazione. Da otto anni la SAF ha ripreso questo progetto, concentrando l'attenzione sul bellissimo territorio del Friuli Venezia Giulia.

Dopo aver trattato in maniera approfondita il ciclo dell'acqua, la geologia, i boschi, i fiori, la fauna, il paesaggio e la toponomastica del Friuli Venezia Giulia, l'edizione delle Lezioni di Cultura Alpina del 2020 si chiamerà **"SORPRENDENTI PIANTE DEL FRIULI"** e sarà un percorso esperienziale per il riconoscimento delle erbe commestibili, officinali e velenose.

Il corso ha lo scopo di consentire di riconoscere sul terreno le erbe commestibili ed officinali più frequenti, e nel contempo conoscere le tradizioni e le ricette, i miti e le leggende, i metodi di preparazione di infusi, di tisane e decotti.

A guidare il corso sarà l'esperto micologo e botanico Sergio Costantini, da decenni cultore e studioso della materia, con alle spalle anni di studio e collaborazione con l'Università di Trieste e diverse associazioni dedite allo studio della botanica e dei funghi.

Consapevoli della particolarità e della delicatezza della materia trattata, il corso viene proposto a partecipazione limitata ad un numero massimo di trenta partecipanti.

Per favorire la partecipazione ad un maggior numero di persone, vengono proposte due sessioni distinte di corso (una pomeridiana ed una serale) per un numero massimo di 30 partecipanti ciascuno.

Ogni sessione sarà strutturata in quattro lezioni frontali ed una uscita in ambiente. All'atto dell'iscrizione l'interessato dovrà indicare a quale sessione di corso desidera partecipare.



SORPRENDENTI PIANTE DEL FRIULI

• NELLA SESSIONE SERALE

le conferenze si svolgeranno dalle ore 20.30 alle ore 22.30 nelle seguenti giornate:

martedì 10 marzo 2020

venerdì 13 marzo 2020

martedì 17 marzo 2020

venerdì 20 marzo 2020

**inoltre nella giornata di
sabato 28 marzo 2020 si effettuerà
un'escursione in ambiente.**

• NELLA SESSIONE POMERIDIANA

invece, le conferenze si svolgeranno dalle ore 18.30 alle ore 20.30 nelle seguenti giornate:

martedì 24 marzo 2020

venerdì 27 marzo 2020

martedì 31 marzo 2020

venerdì 3 aprile 2020

**inoltre nella giornata di
sabato 4 aprile 2020 si effettuerà
un'escursione in ambiente.**



SEDE DEGLI INCONTRI: tutti gli incontri avranno luogo nella sala del consiglio della Società Alpina Friulana in Via Brigata Re, 29 ad Udine

ORGANIZZAZIONE: Società Alpina Friulana in collaborazione con il Comitato Scientifico Veneto Friulano Giuliano del CAI, con il patrocinio della Regione Friuli Venezia Giulia, del Comune di Udine e l'accreditamento dell'AIGAE (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche).

COORDINATORI: Denia Cleri, Marco Cabbai e Renzo Paganello (Operatori Naturalistici e Culturali del CAI)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 60€ (50€ per soci CAI, AIGAE, studenti, soci delle istituzioni organizzatrici)

La quota di partecipazione comprende la distribuzione di materiale didattico e pubblicazioni scientifiche inerenti l'argomento. La quota NON comprende la quota assicurativa (obbligatoria per i non soci CAI) per la giornata dell'escursione in ambiente.

ISCRIZIONI: aperte dal 8 gennaio 2020 presso la sede della Società Alpina Friulana oppure on-line alla pagina <http://www.alpinafriulana.it/iscrizionelezioni>





SCUOLA DI ALPINISMO SCIALPINISMO E ARRAMPICATA “CELSO GILBERTI”



Organico istruttori

Direttore Giorgio Bianchi INAL
Vicedirettore Matteo Cimolino INA

Alpinismo		Scialpinismo		Arrampicata Sportiva	
Matteo Cimolino	INA	Aldo Scalettaris	INSA-INA	Giorgio Bianchi	INAL
Andrea Fusari	AGAI	Maurizio Ceolin	ISA	Valerio Libralato	INAL
Giorgio Antonini	IA	Andrea Della Rosa	ISA	Fabrizio Della Rossa	AGAI IAL
Filippo Capizzi	IA	Ermanno Di Barbora	ISA	Alberto Contessotto	IAL
Geniale Caruso	IA	Marco Fontanini	ISA	Chiara Di Marco	IAL
Giovanni Duratti	IA	Marino Monticolo	ISA	Michele Duri	IAL
Andrea Fantini	IA	Federico Paravano	ISA	Carlo Bulfone	SEZ
Lucia Foschiani	IA	Giorgio Stefanelli	ISA	Serena Duri	SEZ
Lorenzo Gregoretti	IA ISA	Christian Adami	SEZ	Roberto Gervasio	SEZ
Mauro Mansutti	IA	Carlo Beltrame	SEZ	Paolo Mansutti	SEZ
Andrea Negri	IA	Donato Cernoia	SEZ	Nicola Picogna	SEZ
Giorgio Perosa	IA	Andrea Ceschiutti	SEZ	Edi Tosolini	SEZ
Gianluca Pizzutti	IA	Anna D'Agosto	SEZ		
Dino Benedetti	SEZ	Luca Gallo	SEZ		
Fabio Cuttini	SEZ	Riccardo Gremese	SEZ		
Vanni Ellero	SEZ	Silvia Rossi	SEZ		
Fabrizio Posocco	SEZ				
Enrico Saccomano	SEZ				

INAL: Istruttore Nazionale Alpinismo
INSA: Istruttore Nazionale Scialpinismo
INAL: Istruttore Nazionale Arrampicata Libera

IA: Istruttore Alpinismo
ISA: Istruttore Scialpinismo
IAL: Istruttore Arrampicata Libera
SEZ: Istruttore Sezionale
AGAI: Guida Alpina

REGOLAMENTO CORSI SCUOLA ALPINISMO E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. L'iscrizione ai corsi è riservata ai soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento, di età non inferiore ai 16 anni (salvo deroghe particolari per i corsi di arrampicata sportiva). Per i minori è richiesta, all'atto della presentazione della domanda, l'autorizzazione di entrambi i genitori.
2. Tutti i partecipanti iscritti ai corsi saranno assicurati con la polizza infortuni prevista per i soci C.A.I.; si consiglia di scegliere, al momento dell'iscrizione al C.A.I., la combinazione che offre i massimali più elevati (per maggiori informazioni sulle polizze consultare il sito www.cai.it).
3. L'alpinismo, lo scialpinismo e l'arrampicata sportiva sono per loro stessa natura attività la cui pratica comporta rischi potenziali non eliminabili. L'iscrizione ai corsi implica la consapevolezza di ciò e l'accettazione dei rischi connessi alla pratica dell'attività svolta nelle lezioni ed esercitazioni.
4. L'ammissione ai corsi è subordinata alla presentazione di un certificato medico comprovante l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica, valido per tutta la durata del corso. Per l'impegno fisico richiesto dalle attività alpinistiche, scialpinistiche e di arrampicata si consiglia inoltre di seguire un adeguato ciclo di preparazione fisica.
5. Per l'iscrizione ai corsi organizzati dalla Scuola di Alpinismo si richiede:
 - a) domanda di iscrizione compilata sull'apposito modulo disponibile presso la segreteria o sul sito internet <http://www.alpinafriulana.it>
 - b) tessera C.A.I. in regola con il bollino dell'anno in corso
 - c) quota di iscrizione prevista per il corso
 - d) dichiarazione di accettazione del regolamento e di consenso informato sui contenuti del corso e i rischi connessi all'attività oggetto del corso.
 - e) certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica (attivarsi per tempo poiché il medico potrebbe richiedere ulteriori accertamenti)
 - f) una foto formato tessera
6. Il saldo dell'intera quota e la presentazione della documentazione dovranno avvenire entro il termine di 7 giorni prima dell'inizio del corso. In caso di rinuncia al corso prima dell'inizio, la quota di iscrizione già versata potrà essere restituita solo se la rinuncia avviene entro il termine di 7 giorni prima dell'inizio, e la caparra sarà restituita solo se il posto potrà essere riassegnato, fatto salvo il rimborso integrale in caso di non ammissione al corso per inidoneità decisa dalla direzione. La quota già versata per l'iscrizione al C.A.I. non è in alcun caso rimborsabile.
7. La quota di iscrizione comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico e l'uso dei materiali tecnici della Scuola. Le uscite delle lezioni pratiche saranno effettuate con mezzi propri.
8. Ai partecipanti ai corsi si chiede puntualità e frequenza alle lezioni ed esercitazioni previste dai programmi. L'assenza ingiustificata anche ad una sola delle esercitazioni pratiche può comportare l'esclusione dai corsi.
9. Durante le esercitazioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli istruttori.
10. La Direzione, a suo insindacabile giudizio, si riserva la facoltà di escludere dai corsi, durante lo svolgimento degli stessi, gli allievi che non si attenessero al presente regolamento o che risultassero non idonei a proseguire il corso.
11. Nessun rimborso verrà effettuato agli allievi che per qualsiasi motivo interromperanno il corso o ne venissero espulsi per motivi disciplinari.
12. La Direzione si riserva di variare i programmi dei corsi per motivi organizzativi o di condizioni ambientali o meteorologiche, dandone in ogni caso tempestiva comunicazione ai partecipanti.
13. La partecipazione ai corsi richiede equipaggiamento ed attrezzatura adeguati. Tutte le indicazioni al riguardo saranno date nella prima lezione teorica di ciascun corso, pertanto si consiglia di attendere tale data prima di effettuare acquisti.
14. Al termine del corso, a coloro che lo avranno superato, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.
15. Per quanto qui non contemplato vale il Regolamento della Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo Scialpinismo e Arrampicata Libera del C.A.I. e lo Statuto della Società Alpina Friulana.
16. Per la partecipazione ai corsi è richiesta l'accettazione del presente regolamento.



INVITO ALLO SCIALPINISMO

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*

Aperte dal **02 dicembre 2019**
fino ad esaurimento dei posti
disponibili.

Numero min. partecipanti: 3.

Quota di iscrizione € 15,00
per i soci C.A.I. comprendente
l'istruzione teorico-pratica e
l'utilizzo del materiale
di sicurezza (ARTVA, pala e
sonda) della Scuola;
per i non-soci C.A.I.
maggiorazione di € 8,50
per la necessaria copertura
assicurativa.

INFORMAZIONI

Silvia Rossi
cell. 349 4304468
e-mail: rossi.sil@libero.it

Domenica 12 gennaio 2020 sarà organizzata, in collaborazione con il Gruppo Alpinisti Sciatori della SAF (GAS) un'uscita di scialpinismo in ambiente alpino, aperta a tutti coloro che, pur privi di esperienza specifica, vorrebbero provare per la prima volta l'emozione di muoversi con gli sci lontano dalle piste.

Verranno spiegate, in totale sicurezza, le tecniche fondamentali della progressione e illustrati i contenuti del corso base di scialpinismo della Scuola, e sarà quindi una preziosa occasione per verificare le proprie capacità di affrontare questa affascinante disciplina. L'invito è rivolto in particolare a chi è interessato a frequentare un corso base di scialpinismo.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tutte le indicazioni verranno date durante l'incontro con i partecipanti che si terrà **giovedì 09 gennaio 2020 alle ore 21.00** presso la sede SAF.

Per la partecipazione all'uscita è necessario disporre dell'attrezzatura da sci alpinismo, zaino ed abbigliamento sportivo invernale. La dotazione personale di sicurezza (ARTVA, pala, sonda) verrà messa a disposizione di chi ne sarà sprovvisto.

42° CORSO BASE DI SCIALPINISMO

SA1

Direttore:
Marco Fontanini
(Istruttore di Scialpinismo)

Vice Direttore:
Federico Paravano
(Istruttore di Scialpinismo)

Il corso base di scialpinismo si propone di fornire agli allievi le nozioni e le tecniche necessarie per praticare in autonomia lo scialpinismo di media difficoltà. Il programma del corso prevede esercitazioni pratiche su itinerari classici di crescente difficoltà (che saranno scelti in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche) e lezioni teoriche in sede.

Particolare attenzione sarà riservata alle tematiche relative alla montagna invernale, alla prevenzione del pericolo valanghe, all'autosoccorso con ARTVA, nonché alle tecniche dello scialpinismo.

Per la partecipazione al corso è richiesta una buona forma fisica e completa padronanza degli sci in pista.

LEZIONI TEORICHE (sede SAF, ore 21.00)

23 GENNAIO - Apertura del corso. Struttura del CAI, scopi, finalità. Equipaggiamento e materiali per lo scialpinismo. L'ARTVA e la ricerca individuale.

30 GENNAIO - Nivologia 1: formazione, metamorfismo ed evoluzione del manto nevoso

6 FEBBRAIO - Topografia ed orientamento, lettura della cartina, individuazione delle zone di pericolo, lo schizzo di rotta.

13 FEBBRAIO - Elementi di meteorologia. Il Bollettino nivo-meteo.

20 FEBBRAIO - Nivologia 2: le valanghe.

27 FEBBRAIO - Fisiologia, alimentazione, primo soccorso per la frequentazione invernale della montagna.

5 MARZO - Scelta, preparazione e condotta di una gita scialpinistica.

12 MARZO - Elementi di ecologia e tutela dell'ambiente montano. Conclusione del corso.

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*

Aperte **dal 1 dicembre 2019**
fino ad esaurimento dei posti
disponibili. (anche on line)

Numero minimo di allievi: 8.

Quota di iscrizione:
€ 200 (caparra € 70,00)
comprendente l'istruzione
teorico-pratica, l'uso
dell'attrezzatura ed il manuale
"Scialpinismo" edito dal CAI

INFORMAZIONI

Marco Fontanini
cell. 347 9719380
e-mail: marcofontanini@libero.it

Federico Paravano
Cell. 335 7153980
e-mail: federico.paravano@gmail.com

LEZIONI PRATICHE

2 FEBBRAIO - Verifica capacità sciatorie. Uso dei materiali. Ricerca con ARTVA.

9 FEBBRAIO - Traccia di salita e di discesa. Ricerca con ARTVA.

15-16 FEBBRAIO - Elementi di topografia e orientamento. Comportamento in caso di valanga. Autosoccorso con l'uso dell'ARTVA. Tecniche di scavo nella neve. Tecniche di progressione in sicurezza.

1 MARZO - Valutazione del manto nevoso. Blocco di slittamento. Trasporto infortunato. Ricerca ARTVA.

7-8 MARZO - Preparazione e condotta di una gita sci alpinistica. Costruzione del bivacco di emergenza. Valutazione del manto nevoso.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Per la partecipazione al corso è necessario essere in possesso di sci con attacchi da scialpinismo, rampant, pelli di tessilfoca, scarponi da scialpinismo, bastoncini da sci, zaino con cinghie per il trasporto degli sci. Tutto il materiale dovrà essere in condizioni di perfetta efficienza.

Tutte le indicazioni relative ai materiali necessari verranno date durante la prima lezione teorica, si consiglia di attendere fino a tale appuntamento prima di effettuare eventuali acquisti. Parte dell'attrezzatura (ARTVA, pala, sonda) potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.



28° CORSO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

AL1

Direttore:
Chiara Di Marco
(Istruttore di
Arrampicata Libera)

L'arrampicata sportiva è quella specialità dell'arrampicata, diversa dall'alpinismo, che si svolge su pareti naturali o strutture artificiali lungo itinerari attrezzati con chiodatura ravvicinata e sicura.

Si possono così affrontare difficoltà sempre maggiori senza il rischio di cadute pericolose, puntando al miglioramento delle proprie capacità con lo spirito, gli obiettivi e il grado di sicurezza propri di una qualsiasi altra attività sportiva. Il corso ha lo scopo di fornire tutte le nozioni fondamentali per affrontare con ragionevole sicurezza itinerari in falesia e in strutture indoor, a partire dall'apprendimento di una corretta e efficace tecnica di arrampicata con una didattica finalizzata a approfondire lo studio del movimento e degli schemi di progressione su roccia e lo sviluppo delle qualità motorie; è quindi rivolto in particolare ai principianti e a tutti coloro che sono interessati ad acquisire una valida impostazione di base.

LEZIONI TEORICHE ED ESERCITAZIONI (Sede SAF ore 21.00 o Palestra indoor ore 20.00)

27 FEBBRAIO - Presentazione del corso. Il CAI: scopi e finalità. Materiali: l'attrezzatura di base.
4 MARZO - Tecnica di arrampicata: nozioni introduttive (Palestra indoor).
12 MARZO - Le qualità per l'arrampicata, l'allenamento delle capacità motorie.
18 MARZO - Uso della corda e dei rinvii, nodi (Palestra indoor).
25 MARZO - Allenamento: metodologia e pratica (Palestra indoor).

2 APRILE - La catena di assicurazione. Materiali: caratteristiche tecniche, normativa.
9 APRILE - Le regole del gioco. Video didattici.
16 APRILE - L'uso delle guide e bibliografia.
23 APRILE - L'arrampicata moderna: evoluzione storica.
30 APRILE - Presentazione dei centri di arrampicata in regione.
Le date potranno subire variazioni in relazione della disponibilità delle palestre indoor.

ISCRIZIONI

riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.

Aperte dal **10 gennaio 2020**
fino all'esaurimento dei posti
disponibili (massimo 18).

Quota di iscrizione: €
200,00 (Caparra € 70,00),
comprendente l'istruzione
teorico-pratica, l'uso del
materiale della Scuola
durante il corso, le lezioni in
palestra indoor e in struttura
artificiale.

INFORMAZIONI

Chiara Di Marco
cell. 320 2181150
email: chi.dimarco@gmail.com

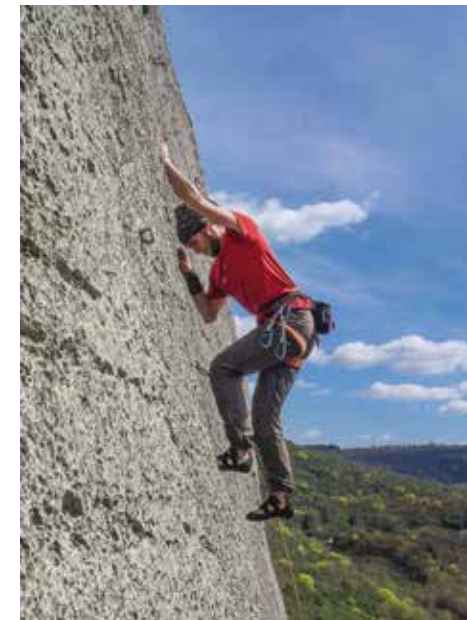
Alberto Contessotto
cell. 340 2523525
email: albreto@gmail.com

LEZIONI PRATICHE

8 MARZO - Tecnica di arrampicata: la progressione fondamentale.
15 MARZO - Tecnica di arrampicata: la progressione a triangolo. Assicurazione in moulinette.
22 MARZO - Arrampicata da primo di cordata. Tecniche di assicurazione su monotiri.
29 MARZO - Arrampicata in struttura artificiale e sala boulder. Prove di trattenuta di voli.
5 APRILE - Arrampicata in falesia: approfondimento sulle progressioni. Discesa in corda doppia.
18-19 APRILE - Weekend sulle falesie di Arco (TN). Il miglioramento: aspetti tecnici e mentali.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura, scarpette da arrampicata, casco, 1 moschettone con ghiera, 1 attrezzo per l'assicurazione (Gri-Gri o tuber) e alcuni rinvii. Tutte le indicazioni al riguardo saranno comunicate nella prima lezione teorica. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.



65° CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA AR1

Direttore:
Matteo Cimolino
(Istruttore Nazionale
di Alpinismo)

INFORMAZIONI:
Matteo Cimolino
cell. 389 6955289
e-mail: mcimo23@libero.it

Corso rivolto a chi abbia già frequentato un corso base di alpinismo o di arrampicata in falesia, o già possieda una adeguata esperienza, finalizzato a fornire la formazione necessaria ad affrontare in sicurezza ed autonomia itinerari di arrampicata su roccia di media difficoltà in ambiente di montagna.

Saranno trattate le tecniche di progressione in cordata, la preparazione e condotta di una salita, le manovre di discesa in corda doppia e quelle fondamentali di autosoccorso, con lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche, e con salite di alcune vie classiche in Alpi Carniche, Giulie o Dolomiti.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

- 16 APRILE** - Presentazione del corso. Struttura del CAI, scopi e finalità. Materiali ed equipaggiamento.
- 23 APRILE** - Tecniche di assicurazione e autoassicurazione. Procedimento in cordata su roccia.
- 30 APRILE** - La catena dinamica di assicurazione.
- 7 MAGGIO** - Topografia e orientamento in montagna.
- 14 MAGGIO** - Preparazione di una salita su roccia, valutazione delle difficoltà, pericoli oggettivi e soggettivi.
- 21 MAGGIO** - Il soccorso alpino.
- 28 MAGGIO** - Meteorologia.
- 4 GIUGNO** - Storia dell'alpinismo.
- 11 GIUGNO** - Presentazione di vie consigliate. Chiusura del corso, raccolta e scambio di opinioni.

ISCRIZIONI

*riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.*

Aperte dal **13 febbraio 2020**
fino all'esaurimento dei posti
disponibili (12).

Quota di iscrizione: €
220,00 (caparra € 70,00),
comprendente la formazione
teorico-pratica, l'uso delle
corde e di altri materiali della
scuola durante le lezioni, il
manuale "Alpinismo su roccia"
edito dal C.A.I.

L'ammissione al corso sarà
subordinata ad una selezione
finalizzata alla verifica
del possesso dei requisiti
richiesti (compilare l'apposito
questionario allegato alle
pratiche di iscrizione).

La partecipazione ad un
precedente corso di livello
A1 o AL1 costituirà titolo
preferenziale.

LEZIONI PRATICHE

19 APRILE - Verifica dell'attrezzatura personale. Assicurazione in falesia su monitiri. Tecnica base di arrampicata. Nodi per l'alpinismo.

26 APRILE - Allestimento delle soste e uso degli ancoraggi di progressione. Procedimento in cordata.

10 MAGGIO - Salita di una via in ambiente. Esercitazione di orientamento.

17 MAGGIO - Discesa in corda doppia e risalita. Autosoccorso. Prove di trattenuta del volo.

24 MAGGIO - Salita di una via in ambiente in Alpi Giulie o Alpi Carniche.

6-7 GIUGNO - Salita in ambiente nel gruppo del Civetta con pernottamento in rifugio.

*Le date delle uscite in montagna potranno subire variazioni
causa condizioni meteorologiche.*

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tutte le indicazioni relative all'attrezzatura personale ed ai materiali di arrampicata saranno date nella prima lezione teorica, si consiglia pertanto di attendere tale incontro prima di effettuare eventuali acquisti.

Parte dell'attrezzatura individuale (casco, cordini, moschettoni, chiodi ecc.) potrà essere fornita in prestito dalla scuola.



16° CORSO BASE DI ALPINISMO

A1

Direttore:
Filippo Capizzi
(Istruttore di Alpinismo)

Vice direttore:
Giorgio Perosa
(Istruttore di Alpinismo)

Dall'escursionismo all'alpinismo: corso di impostazione generale, rivolto a tutti coloro che cercano una formazione di base per intraprendere in sicurezza e autonomia un'attività alpinistica in montagna, sia su roccia che su neve/ghiaccio.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teoriche, pratiche ed uscite in ambiente, delle nozioni e delle tecniche fondamentali per l'arrampicata su roccia, la progressione su ferrate, il superamento di pendii ripidi innevati, l'attraversamento di ghiacciai o tratti di neve compatta, le salite in alta montagna lungo vie normali di roccia e terreno misto con difficoltà medio/basse, e la realizzazione di semplici manovre di autosoccorso.

Particolare attenzione sarà rivolta alla sicurezza e alla valutazione del rischio in alpinismo.

LEZIONI TEORICHE (Sede SAF, ore 21.00)

- 27 AGOSTO** - Presentazione del corso.
Equipaggiamento e materiali per l'alpinismo.
- 1 SETTEMBRE** - Verifica attrezzatura personale.
Nodi di legatura
- 3 SETTEMBRE** - Neve, valanghe ed autosoccorso. Progressione della cordata su ghiacciaio. Cenni di meteorologia e glaciologia.
- 10 SETTEMBRE** - Catena di assicurazione e progressione della cordata su roccia.

- 17 SETTEMBRE** - Preparazione e condotta di una salita. I pericoli della montagna. Il rischio in alpinismo.
- 24 SETTEMBRE** - Preparazione fisica e alimentazione per l'alpinismo. Elementi di medicina di emergenza e primo soccorso.
- 1 OTTOBRE** - Struttura del CAI. Elementi di cartografia ed orientamento.
- 8 OTTOBRE** - Storia dell'alpinismo. Chiusura del corso.

ISCRIZIONI

riservate solo ai soci
regolarmente iscritti al C.A.I.
Aperte dal 4 Giugno 2020,
fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Quota di iscrizione:
€220,00 (caparra €70,00)
comprendente l'istruzione
teorica e pratica, l'uso del
materiale della Scuola, il
manuale di alpinismo edito
dal C.A.I. e l'eventuale altro
materiale didattico che verrà
distribuito durante il corso.

INFORMAZIONI

Filippo Capizzi
cell. 335 7279474
e-mail: capizzi.filippo@libero.
it

Giorgio Perosa
cell. 329 6268020
e-mail: gipe_1@alice.it

LEZIONI PRATICHE

- 29 AGOSTO** - Utilizzo dell'imbragatura, assicurazione, autoassicurazione. Utilizzo kit da ferrata.
- 30 AGOSTO** - Tecnica di arrampicata su roccia. Allestimento delle soste. Discesa in corda doppia. Risalita su corda.
- 5-6 SETTEMBRE** - Tecnica di progressione su neve o ghiaccio. Manovre di autosoccorso della cordata. Attraversamento di ghiacciaio. Salita di un itinerario su neve/ghiaccio.
- 13 SETTEMBRE** - Uscita in ambiente: via ferrata. Allestimento di corde fisse.
- 20 SETTEMBRE** - Progressione della cordata su roccia. Posizionamento delle protezioni.
- 27 SETTEMBRE** - Salita di una via classica di roccia.
- 4 OTTOBRE** - Salita di una cresta o cima rocciosa.
- Le date delle uscite in montagna potranno subire variazioni causa condizioni meteorologiche.*

ATTREZZATURA NECESSARIA

Imbragatura bassa (omologata per alpinismo), casco, scarponi ramponabili. Nella prima lezione teorica verranno fornite tutte le indicazioni relative agli ulteriori materiali necessari. Parte dell'attrezzatura individuale potrà essere fornita in prestito dalla Scuola.





SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

FONDATA NEL 2012

Prima Scuola di Escursionismo del Friuli Venezia Giulia



56

Società Alpina Friulana
SCUOLA SEZIONALE
DI ESCURSIONISMO

Via Brigata Re, 29
33100 Udine
(ex Caserma Osoppo)
Tel +39.0432.504290

e-mail: scuolaescursionismo@alpinafriulana.it

[www.alpinafriulana.it/
scuola-escursionismo/](http://www.alpinafriulana.it/scuola-escursionismo/)

ISCRIZIONI AI CORSI

per richiedere l'iscrizione visita:
[www.alpinafriulana.it/
scuola-escursionismo/](http://www.alpinafriulana.it/scuola-escursionismo/)

IL SALUTO DEL PRESIDENTE

È con entusiasmo che, aderendo alla richiesta della Scuola Sezionale di Escursionismo della SAF, scrivo queste righe per presentare tre corsi che ormai si sono affermati fra tutti gli appassionati di escursioni in montagna per la loro serietà, organizzazione e completezza, in una ottica di tutela della sicurezza e di salvaguardia ambientale.

A coloro che abbiano l'idea di frequentarli e, per una qualsiasi ragione, siano ancora titubanti, mi sento di raccomandare questo ambiente di amici ben preparati e cordiali con tutti, ma specialmente con gli allievi.

Buon divertimento e buona montagna a tutti!

Antonio Nonino
Presidente della Società Alpina Friulana

LEGENDA:

AC Accompagnatore di
Cicloescursionismo

AE Accompagnatore
di Escursionismo

AINEVA Associazione Interregionale
NEve Valanghe

ANE Accompagnatore Nazionale
di Escursionismo

ASE Accompagnatore Sezionale
di Escursionismo

EAI Specializzazione AE Ambiente
Innevato

EEA Specializzazione AE Vie Ferrate

IA Istruttore di Alpinismo

INV Istruttore Neve e Valanghe

IS Istruttore Sezionale di Alpinismo

ISA Istruttore di Scialpinismo

ONC Operatore Naturalistico e
Culturale

ONCN Operatore Naturalistico e
Culturale Nazionale



Organico

Direttore Maria Luisa COLABOVE ANE
Vice Direttore Marco GINI ANE

ORGANICO:	TITOLO
Dimitri BREDA	AE-EAI-EEA-IS
Paolo CIGNACCO	ANE-IA
Simonetta DEGANO	ASE
Giorgio DI GIUSTO	ASE
Ermes FURLANI	ASE-ONC
Riccardo MAIDA	ASE
Manuel MASOTTI	AE
Massimiliano MIANI	AE
Nicola MICHELINI	ANE-INV
Denis MONAI	ASE
Bruno MONGIAT	AE-ONCN
Marino MONTICOLO	ISA
Marco MORASSI <i>Segretario</i>	AE
Piero PASQUILI	AE-EAI
Mauro RIZZO	AC
Enrico SABBADINI	ASE
Tiziano SCARSINI	ASE
Giancarlo SPELAT	AE
Enzo TROI	AE-EEA

CORPO DOCENTI:	TITOLO
Elio CAMPIUTTI	
Livio DE MARCHI	ONC
Gabriele GERVASIO RADIVO	
Daniele MORO	AINEVA
Antonio NONINO	ONC
Serena PETTOELLO	

57



I NOSTRI CORSI



58

Sono rivolti ai Soci del CAI che desiderano acquisire conoscenze finalizzate alla pratica dell'attività escursionistica.

La Scuola Sezionale di Escursionismo della SAF ha lo scopo di formare i partecipanti ad una consapevole ed autonoma frequentazione della montagna, con la necessaria padronanza e sicurezza, sia su sentieri e vie ferrate che in ambiente innevato, e per questo organizza i seguenti corsi:

LEZIONI TEORICHE
alle ore 20.30 presso la sede sociale (eccetto*)

LEZIONI PRATICHE
in ambiente, possibili variazioni in base alle condizioni nivo-meteo

CORSO IN AMBIENTE INNEVATO / EAI1:

per chi si avvicina alla montagna innevata frequentandola con l'ausilio delle racchette da neve: lezioni teoriche e uscite pratiche in montagna con le ciaspole, su itinerari che saranno scelti di volta in volta in funzione delle condizioni nivo-meteo.

CORSO BASE DI ESCURSIONISMO / E1:

rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo o che hanno poca esperienza di montagna e vogliono imparare a conoscere questo mondo affascinante in tutti i suoi aspetti.

CORSI E1/E2: serata di presentazione ed illustrazione dei corsi mercoledì 18 marzo 2020 ore 20.30 presso la sede sociale.

CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO / E2:

per chi già frequenta autonomamente la montagna o abbia frequentato un corso di escursionismo Base (E1) o in Ambiente Innevato (EAI1) e vuole apprendere le tecniche per affrontare sentieri attrezzati e vie ferrate in sicurezza.

Le uscite pratiche in ambiente di tutti i corsi prevedono un crescente livello di difficoltà sia per dislivello che per lunghezza dell'itinerario e tempi di escursione. Per le vie ferrate aumenteranno gradualmente anche le difficoltà tecniche.



18° CORSO DI ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

EAI1

Direttore: Piero Pasquili

Vice Dir.: Nicola Michelini

ISCRIZIONI:

riservate solo ai soci regolarmente iscritti al C.A.I.

dal 16.12.2019 al 08.01.2020 fino ad esaurimento posti

Quota:

160€ compreso utilizzo ARTVA-sonda-pala della Scuola (escluso vitto/alloggio uscite 2 giorni). Per pagamenti superiori a 77,47€, effettuati presso la Segreteria, l'importo va maggiorato di 2€ per marca da bollo su ricevuta.

Materiali: normale dotazione escursionistica invernale, bastoncini e ciaspole

LEZIONI TEORICHE

15 gennaio - Presentazione corso; Organizzazione e struttura del CAI

Equipaggiamento e materiali EAI

22 gennaio - Cartografia e orientamento EAI

25 gennaio * - ARTVA: funzionamento, tecniche di ricerca, controlli pre-escursione

29 gennaio - Arta, sonda e pala

05 febbraio - Meteorologia EAI

12 febbraio - Elementi di nivologia e valanghe

19 febbraio - Autosoccorso in valanga; Soccorso alpino

26 febbraio - Organizzazione escursione in ambiente innevato

04 marzo - Elementi di primo soccorso; Alimentazione e preparazione fisica

11 marzo - Ambiente montano innevato; Flora e Fauna

LEZIONI PRATICHE

26 gennaio - Equipaggiamento e materiali; Progressione su neve

09 febbraio - Cartografia e orientamento EAI

16 febbraio - Nivologia e stratigrafia

23 febbraio - Valutazione del percorso, gestione del rischio, autosoccorso in valanga; Soccorso organizzato in valanga con unità cinofila

01 marzo - Eventuale uscita di recupero

07 marzo - Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato; Verifica di quanto sviluppato

08 marzo - Escursione finale in ambiente innevato

INFO:

P. Pasquili – 340.7672872
piero.pasquili@gmail.com

N. Michelini – 349.2315518
nicola.michelini@alice.it

59



15° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

E1

Direttore: Marco Morassi

Vice Direttore: Maria Luisa Colabove

ISCRIZIONI: riservate solo ai soci regolarmente iscritti al C.A.I. dal 23.03.2020 al 15.04.2020 fino ad esaurimento posti

Quota: 130€ (escluso vitto/alloggio uscite 2 giorni). Per pagamenti superiori a 77,47€, effettuati presso la Segreteria, l'importo va maggiorato di 2€ per marca da bollo su ricevuta.

Materiali: normale dotazione escursionistica

INFO:

M. Morassi - 331 8230125
marcomorassi@alice.it

M. Colabove - 328 6496296
marialuisa.colabove@gmail.com

LEZIONI TEORICHE

22 aprile - Presentazione del corso; Organizzazione e struttura del CAI; Equipaggiamento e materiali 1

29 aprile - Cartografia e orientamento 1

02 maggio* - Sentieristica

06 maggio - Catena di sicurezza e nodi

13 maggio - Flora e Fauna

20 maggio - Organizzazione di una escursione

27 maggio - Gestione e riduzione del rischio

03 giugno - Elementi di primo soccorso, alimentazione e preparazione fisica

10 giugno - Meteorologia

17 giugno - Geografia, geologia e idrologia

20 giugno* - Soccorso alpino

24 giugno - Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

LEZIONI PRATICHE

02 maggio - Orientamento

03 maggio - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento, orientamento, sentieristica

10 maggio - Orientamento, Sentieristica

17 maggio - Lettura del paesaggio, tutela dell'ambiente montano, flora e fauna

24 maggio - Organizzazione escursione, osservazione meteo, gestione emergenze, orientamento

31 maggio - Eventuale uscita di recupero

06 giugno - Organizzazione escursione, osservazione meteo, gestione emergenze, orientamento

07 giugno - Organizzazione escursione, osservazione meteo, gestione emergenze, orientamento

20 giugno - Organizzazione escursione, osservazione meteo, gestione emergenze, orientamento

21 giugno - Uscita di fine corso e verifica di quanto sviluppato



20° CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO

E2

Direttore: Paolo Cignacco

Vice Direttore: Marco Gini

ISCRIZIONI: riservate solo ai soci regolarmente iscritti al C.A.I. dal 23.03.2020 al 15.04.2020 fino ad esaurimento posti

Quota: 160€ (escluso vitto/alloggio uscite 2 giorni). Per pagamenti superiori a 77,47€, effettuati presso la Segreteria, l'importo va maggiorato di 2€ per marca da bollo su ricevuta.

Materiali: normale dotazione escursionistica; imbracco (basso + pettorale), set da ferrata (EN958:2017) e casco omologati

INFO:

P. Cignacco - 333.6488093
p.cignacco@alice.it

M. Gini - 339.3401264
marco.gini@libero.it

LEZIONI TEORICHE

22 aprile - Presentazione corso; Organizzazione e struttura CAI; Equipaggiamento e materiali 1; Equipaggiamento e materiali 2

29 aprile - Cartografia e orientamento 1

02 maggio* - Cartografia e orientamento 2, Sentieristica

06 maggio - Catena di sicurezza e nodi

13 maggio - Flora e Fauna

20 maggio - Organizzazione di una escursione

27 maggio - Gestione e riduzione del rischio

03 giugno - Elementi di primo soccorso, alimentazione e preparazione fisica

10 giugno - Meteorologia

17 giugno - Geografia, geologia e idrologia

20 giugno* - Soccorso alpino

24 giugno - Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

LEZIONI PRATICHE

2 maggio - Orientamento avanzato

3 maggio - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento, orientamento, sentieristica

10 maggio - Escursione su sentiero attrezzato o via ferrata, nodi e manovre di corda

17 maggio - Lettura del paesaggio, flora e fauna, tutela dell'ambiente montano

24 maggio - Escursione su sentiero attrezzato o via ferrata

31 maggio - Eventuale uscita di recupero

6 giugno - Organizzazione escursione, osservazioni meteo, gestione emergenze; Escursione su sentiero attrezzato o via ferrata

7 giugno - Organizzazione escursione, osservazioni meteo, gestione emergenze; Escursione su sentiero attrezzato o via ferrata

20 giugno - Organizzazione di escursione, osservazioni meteo, gestione emergenze; Escursione su sentiero attrezzato o via ferrata

21 giugno - Escursione finale su sentiero attrezzato o via ferrata e verifica di quanto sviluppato



REGOLAMENTO

1. L'iscrizione al Corso è riservata ai Soci del Club Alpino Italiano, di età non inferiore ai 16 anni. Per i minori è richiesta, all'atto della presentazione della domanda, l'autorizzazione di entrambi i genitori ed è inoltre necessaria l'iscrizione al corso da parte di un parente maggiorenne.
2. Tutti i partecipanti iscritti ai corsi saranno assicurati con la polizza infortuni prevista per i soci C.A.I.; si consiglia di scegliere, al momento dell'iscrizione al C.A.I., la combinazione che offre i massimali più elevati (per maggiori informazioni sulle polizze consultare il sito <http://www.cai.it>).
3. L'escursionismo alpino è per sua stessa natura un'attività la cui pratica comporta rischi potenziali non eliminabili. L'iscrizione ai corsi implica la consapevolezza di ciò e l'accettazione dei rischi connessi alla pratica dell'attività svolta nelle lezioni ed esercitazioni.
4. L'ammissione al corso è subordinata alla presentazione di un certificato medico valido per tutta la durata del corso e comprovante l'idoneità fisica del richiedente allo svolgimento di attività escursionistica. Per l'impegno fisico richiesto dalle attività escursionistiche si consiglia inoltre di seguire un adeguato ciclo di preparazione fisica.
5. Le domande d'iscrizione vanno compilate sull'apposto modulo disponibile presso la segreteria o sul sito internet <http://www.alpinafriulana.it> ed il richiedente dovrà: esibire la tessera C.A.I. in regola con il bollino dell'anno in corso, allegare una foto tessera, versare la quota d'iscrizione, presentare un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica.
6. La quota di iscrizione comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico e l'uso del materiale della S.A.F.
7. In caso di non ammissione al corso per inidoneità o di ritiro prima della prima lezione verrà restituita l'intera quota di iscrizione, dedotte le eventuali spese già sostenute. La quota già

versata per l'associazione al C.A.I. non è in alcun caso rimborsabile.

8. Ai partecipanti ai corsi si chiede puntualità e frequenza alle lezioni ed esercitazioni previste dai programmi. L'assenza anche ad una sola delle esercitazioni pratiche può comportare l'esclusione dai corsi.
9. I corsi necessitano di equipaggiamento ed attrezzatura adeguati. In particolare si richiedono scarponi adatti alla pratica escursionistica. Tutte le indicazioni relative ai materiali e all'equipaggiamento saranno date durante la prima lezione teorica di ogni corso, pertanto si consiglia di attendere sino a tale data prima di fare acquisti.
10. Durante le esercitazioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli Accompagnatori.
11. La Direzione, a suo insindacabile giudizio, si riserva la facoltà di escludere dai corsi, durante lo svolgimento degli stessi, gli allievi che non si attenessero al presente regolamento o che risultassero non idonei a proseguire il corso.
12. Nessun rimborso verrà effettuato agli allievi che per qualsiasi motivo interrompessero il Corso o ne venissero espulsi per motivi disciplinari.
13. La Direzione si riserva di variare i programmi dei corsi per motivi organizzativi o di condizioni ambientali o meteorologiche, dandone in ogni caso tempestiva comunicazione ai partecipanti.
14. Le uscite delle lezioni pratiche saranno effettuate con mezzi propri.
15. Alla fine del Corso, a coloro che lo avranno superato, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.
16. Per quanto qui non contemplato, valgono il Regolamento Nazionale della Commissione Centrale per l'Escursionismo del Club Alpino Italiano e lo Statuto della Società Alpina Friulana.
17. Per la partecipazione al corso è richiesta l'accettazione del presente regolamento.

COMMISSIONE ALPINISMO GIOVANILE Gruppo "Diego Collini"



Società Alpina Friulana
COMMISSIONE DI
ALPINISMO GIOVANILE
GRUPPO "DIEGO COLLINI"
Via Brigata Re, 29
33100 Udine
(ex Caserma Osoppo)
tel +39.0432.504290
www.alpinafriulana.it

PER INFORMAZIONI
ED ISCRIZIONI:
alpinismogiovanile@
alpinafriulana.it

PER PARTECIPARE ALL'ALPINISMO GIOVANILE È NECESSARIO:

- Avere da 0 a 17 anni;
- Essere soci CAI, oppure, in via eccezionale, previo pagamento dell'assicurazione giornaliera da effettuarsi presso la segreteria della Società Alpina Friulana;
- Contattarci tramite e-mail:
alpinismogiovanile@alpinafriulana.it

L'attività dell'Alpinismo Giovanile si svolge durante tutto l'anno. Il bambino/ragazzo nelle sue nuove esperienze viene costantemente seguito dagli accompagnatori dell'Alpinismo Giovanile. Seguici e diventa nostro amico sulla pagina

Facebook: Alpinismo Giovanile "Diego Collini" SAF-CAI Udine



Elenco dell'ORGANICO della Commissione Alpinismo Giovanile Gruppo "Diego Collini" per l'anno 2020

Davide FLOREANI - OSAG,
Responsabile
Donatella CARRARO - ASAG
ONCS
Andrea COCCATO - OSAG
Valentina CETTOLO - OSAG
Tiziana D'ANDREA - OSAG
Andrea FERIGO - Curatore sito

Cristina PROSPERI - OSAG
Lorenzo RIZZI - OSAG
Marco VALENTINO - OSAG
Massimiliano Miani - AE
Collaboratore esterno
Marcello Montalto -
Collaboratore esterno

LEGENDA:

ASAG: Accompagnatore
Sezionale Alpinismo Giovanile
ONCS: Operatore Naturalistico
Culturale Sezionale
OSAG: Operatore Sezionale
Alpinismo Giovanile
AE: Accompagnatore
di Escursionismo



GRUPPO FAMILY

Dedicato alle famiglie che desiderano condividere con i propri figli l'entusiasmante esperienza della montagna.

Nel gruppo Family bambini e genitori (ed eventuali altri parenti) vengono condotti nelle escursioni dagli accompagnatori che per tale attività hanno svolto uno specifico percorso personale, così da favorire il graduale inserimento nell'ambiente montano anche attraverso l'illustrazione dei suoi più variegati aspetti.

La presenza dei genitori non è obbligatoria pertanto i bambini possono partecipare alle escursioni anche senza di loro.

GRUPPO OSSI DURI

Dedicato ai bambini/ragazzi già in possesso di una discreta autonomia personale. Sulla base del numero di iscritti, età e singole abilità, vi potrà essere la possibilità di suddividere il gruppo in modo da affrontare escursioni con differenti livelli di difficoltà, con l'obiettivo di far amare ed apprezzare questo meraviglioso mondo. Avendo sempre a riguardo la sicurezza spiegheremo ai ragazzi come organizzare un'uscita e come orientarsi nell'ambiente montano, illustreremo tutto ciò che ci circonda come animali, piante, rocce, persone, culture e tradizioni, ovvero la quintessenza della montagna. Affronteremo camminate in ambiente innevato con le "ciaspe", ci addenteremo alla scoperta del mondo sotterraneo in compagnia degli amici speleologici, calpesteremo sentieri sino in vetta, proveremo qualche facile arrampicata, insomma tutto quello che la montagna offre, nel massimo rispetto dell'ambiente e di chi ci vive.



TUBI ACCIAI

via dell'artigianato, 26
Buttrio (UD)
tel. 0432-547464
mail@tubiacciai.it
www.tubiacciai.it





PERCHÉ I BAMBINI IN MONTAGNA?

Semplice, perché sono curiosi e sensibili verso i primi raggi del sole primaverile che scaldano la nostra pelle, la pioggerellina che attenua i rumori, la nebbia che rende magico il paesaggio.

Un viaggio per diventare osservatori attenti, per diventare grandi, ma grandi dentro attraverso queste meravigliose esperienze e soprattutto camminare, correre e giocare nel verde, quel verde che ti avvolge, che dà equilibrio alla tua persona, creando una perfetta conciliazione tra anima e corpo; e l'azzurro del cielo che ci abbraccia come nella vita fanno le persone che ci amano, che ci stimano; la magia di un fiore che sboccia, il volo delicato delle farfalle, la brezza che fa danzare i fili d'erba, e poi ancora un'orma "Chissà chi è passato di qua??". Questo è ciò che rende unico il contatto con la natura!

PERCHÉ I RAGAZZI IN MONTAGNA?

Camminare in montagna non è solo un'occasione per praticare uno sport all'aria aperta, ma tanto altro. Ci permette di imparare a conoscere i luoghi e l'ambiente in cui viviamo: boschi, fiumi, grotte, laghi, neve e ghiacciai, piante e animali; ma ci dà anche l'opportunità di fare amicizia con altri ragazzi e coltivare le nostre passioni, per riscoprire il valore dei rapporti umani concreti e non "virtuali".

PROGRAMMA 2020

Quest'anno l'attività si sviluppa su due temi principali: l'acqua e il fuoco. Sono i due elementi della natura oggetto delle nostre uscite in ambiente montano. La meta di ogni uscita ci permetterà di affrontare uno dei due temi, nelle sue tante sfaccettature. L'obiettivo è che i bambini e i ragazzi diventino coscienti del lavoro che l'uomo ha svolto per portare l'acqua e il fuoco nelle case e che non diano per scontato l'aprire un rubinetto o l'accendere un fornello. Inoltre, avranno l'occasione di acquisire consapevolezza nel considerare i due elementi come utili ma, al contempo, pericoli in agguato. Perché proprio acqua e fuoco?

 **L'ACQUA:** l'uomo primitivo ha scoperto quanto essa sia importante per la vita e fonte di vita stessa. Ha imparato a farne uso prima per soddisfare la propria sete e poi ha scoperto che può essere utile per tantissime altre cose. Ha anche imparato a impiegarla sfruttando la sua capacità di trasformarsi in vapore

e ghiaccio. È perciò, fondamentale contribuire alla crescita di ragazzi sensibili e responsabili nei confronti della risorsa Acqua.

 **IL FUOCO:** la preistoria è stata segnata dalla sua scoperta, avvenuta per caso e procedendo per prove ed errori. L'uomo ha capito come esso possa essere un mezzo per scaldarsi, cuocere e allontanare le bestie feroci. Ma ha anche scoperto come questo possa bruciare e cancellare ogni traccia di vita quando se ne fa un uso inappropriato. Per quest'ultima considerazione, è importante conoscere tanto la comodità quanto il pericolo che il Fuoco rappresenta.



ATTIVITÀ 2020



DOMENICA 26/01/2020

 **ESCURSIONE CIASPOLATA**
sulle orme dello Yeti



Un paesaggio bianco e freddo ci aspetta per imprimere orme grandi quanto quelle dello Yeti!



DOMENICA 16/02/2020

 **ESCURSIONE – I MULINI**

La capacità e l'ingegno dell'uomo nello sfruttare la forza dell'acqua a proprio vantaggio.



DOMENICA 22/03/2020

 **ESCURSIONE – LA CASCATA**

La creatività dell'acqua e il rigore della roccia ci regalano angoli nascosti tutti da scoprire.



DOMENICA 19/04/2020

 **ESCURSIONE – FUOCO E CALCINAIE**

Quale relazione?
Un tuffo nei mestieri del passato.



05/2020 ARRAMPICATA INDOOR



06/2020 ESCURSIONE 8ª giornata nazionale - IN CAMMINO NEI PARCHI

Una giornata dedicata alla conoscenza del patrimonio naturale dei nostri parchi. Luoghi ricchi di fauna e flora da custodire e preservare.



04-05/07/2020 ESCURSIONE e notte in rifugio o bivacco



29-30/08/2020 ESCURSIONE e notte in rifugio o bivacco

"Se vuoi conoscere la montagna ci devi dormire sopra!"
(J. Kugy)
Quale occasione migliore se non quella di farlo in compagnia?



DOMENICA 20/09/2020 ESCURSIONE un vulcano in Friuli?

Certo ragazzi! Tantissimi anni fa, quando c'erano i dinosauri, nella nostra regione c'era un vulcano. Andremo a cercare le rocce che ci raccontano questa affascinante storia.



Le migliori soluzioni tecniche ed innovative in sistemi di sicurezza integrati quali impianti antintrusione, videosorveglianza, controllo accessi e rilevazioni fumi

Via G.Marconi, 81/G
33010 **TAVAGNACCO (UD)**

Telefono +39 0432 600600



DOMENICA 18/10/2020

 **ESCURSIONE e CASTAGNATA**

Quella voglia di cam(m)ino acceso e caldarroste scoppiettanti che ci assale d'improvviso! Castagne!!!



DOMENICA 15/11/2020

 **ESCURSIONE**

Al fuoco! Al fuoco!

Come ci comportiamo in presenza di questo pericolo?
Il Corpo Forestale Regionale ci può aiutare.



12/2020

24X1 ORA

Telethon

Il nostro motto: "24 ore per UNO, 24 ore per TUTTI!"



12/2020

ARRAMPICATA INDOOR

Finiamo con slancio



DATA DA DEFINIRE / 2020

MONTE ROBA

Valli del Natisone

Non dimentichiamo che abbiamo adottato un sentiero! Dedicheremo una giornata per andare a controllarlo facendo manutenzione e pulizia anche di immondizie (lasciate da escursionisti poco educati).



REGOLAMENTO DELLE ATTIVITÀ DI ALPINISMO GIOVANILE DEL GRUPPO "DIEGO COLLINI"



1. Partecipanti: L'attività di Alpinismo Giovanile è rivolta ai ragazzi/e fino ai 17 anni (nel gruppo Family anche alle loro famiglie) iscritti al CAI ed in regola con l'iscrizione all'attività di Alpinismo Giovanile per l'anno in corso.

2. Iscrizioni: Le iscrizioni avvengono tramite e-mail all'indirizzo alpinismogiovanile@alpinafriulana.it; sono accettate entro i termini stabiliti e comunque entro il mercoledì precedente la gita. Tuttavia possono essere chiuse anticipatamente qualora sia raggiunto il numero massimo di iscritti fissato per il mezzo di trasporto o ne sia imposta la limitazione da particolari situazioni tecnico-organizzative. In caso di escursione di più giorni con pernottamenti, le iscrizioni si chiudono alla data preventivamente comunicata dagli organizzatori. Non saranno prese in considerazione richieste pervenute oltre i termini.

3. Assicurazione: Tutti i partecipanti iscritti ai corsi saranno assicurati con la polizza infortuni prevista per i soci C.A.I.; si consiglia di scegliere, al momento dell'iscrizione al C.A.I., la combinazione che offre i massimali più elevati (per maggiori informazioni sulle polizze consultare il sito <http://www.cai.it>).

4. Obblighi dei partecipanti: Con l'iscrizione alla/e escursione/i ai partecipanti si richiede:

- il versamento della quota associativa annuale
- il rispetto e l'accettazione del programma dell'escursione e del regolamento dell'attività che saranno forniti di volta in volta e con adeguato anticipo
- di informare gli organizzatori e l'accompagnatore in merito a eventuali problema-

tiche di salute che possano in qualsiasi modo interferire con l'esercizio dell'attività escursionistica-alpinistica

- di portare obbligatoriamente con sé durante l'escursione la tessera nonché la carta d'identità (obbligatoria dal compimento del quattordicesimo anno)

- un comportamento corretto e di educata convivenza nonché la puntualità nella conferma delle escursioni e nel rispetto del programma prestabilito. Inoltre i partecipanti sono tenuti a recarsi al punto di partenza per l'escursione con qualsiasi tempo e rispettando gli orari previsti

- un equipaggiamento adeguato e comprensivo di scarponcini da montagna, zaino da montagna adeguato alla propria altezza con doppia allacciatura anteriore (integrato secondo lista fornita al momento dell'iscrizione), abbigliamento idoneo alla stagione

- una costante frequenza alle uscite al fine di mantenere la pratica dell'alpinismo ed escursionismo. Per questo motivo le escursioni fatte durante l'anno prevedono un aumento progressivo della difficoltà fisica e tecnica, quindi è auspicabile una frequenza regolare, soprattutto se si desidera partecipare ai fine-settimana e/o trekking di più giorni e/o alla settimana in alta quota

- per uscite di più giorni è previsto il versamento di una caparra pari al 50% del costo complessivo. In caso di rinuncia all'uscita tale caparra non verrà restituita

- il rispetto delle disposizioni, degli ordini e dei consigli degli Accompagnatori

- di avvertire immediatamente gli accompagnatori, anche la mattina stessa della gita, in caso di improvviso impedimento

5. Esclusione dall'escursione: L'inosservanza degli obblighi indicati al punto 4 possono portare all'esclusione dall'attività escursionistica del partecipante ad insindacabile valutazione degli organizzatori o dell'Accompagnatore, nel caso in cui non sia fornita adeguata garanzia del superamento, senza pregiudizio per loro stessi e per il gruppo, delle attività inserite nell'itinerario per cause diverse quali ad esempio inadeguato equipaggiamento, precarie condizioni fisiche, inesperienza ecc.

6. Trasporto: I mezzi di trasporto, fino ad esaurimento posti, saranno messi a disposizione gratuitamente dagli Accompagnatori, che analogamente a quanto avviene per tutte le componenti della Società Alpina Friulana, sono dei volontari e non svolgono la loro attività per scopi di lucro.

7. Obblighi dei genitori: I genitori dovranno accompagnare i ragazzi al luogo di ritrovo ed essere presenti al rientro della gita negli orari prestabiliti. Di norma le escursioni si effettuano con partenza dal Parcheggio Scambiatore di via Chiusaforte a Udine (retro ospedale). Accordi diversi potranno essere presi solo con i responsabili dell'attività di Alpinismo Giovanile. Resta inteso che i genitori possono, se lo desiderano, trasportare i propri figli fino al luogo di partenza dell'escursione e riprenderli al termine della stessa. In tal caso gli organizzatori e l'Accompagnatore declinano ogni responsabilità per i trasferimenti stessi, intendendo l'escursione iniziata e finita rispettivamente nel momento in cui i genitori lasciano e riprendono in carico i propri figli.

8. Impegno degli Accompagnatori: Gli Accompagnatori guidano la comitiva nell'escursione, curano il rispetto degli orari, la

sistemazione dei pernottamenti nei rifugi e tutto quanto serva al felice esito dell'escursione. Inoltre l'Accompagnatore può nominare degli Aiuto Accompagnatori in numero sufficiente tale da garantire l'assistenza a tutti i componenti della comitiva ed il buon andamento dell'escursione.

9. Variazioni nel programma: Gli Accompagnatori, si riservano di annullare, di modificare gli orari, gli itinerari, le soste o di interrompere il proseguimento della gita.

10. Per quanto qui non contemplato, valgono il Regolamento Nazionale della Commissione Centrale di Alpinismo Giovanile del Club Alpino Italiano e lo Statuto della Società Alpina Friulana.

11. L'adesione alle attività di Alpinismo Giovanile del Gruppo "Diego Collini" è subordinata alla accettazione e sottoscrizione da parte di chi ne ha potestà di apposito modulo per il consenso al trattamento dei dati personali e di ogni altra problematica attinente la "privacy" come previsto dal D.Lgs. 30.06.03 n. 196, nonché di apposita dichiarazione in materia di diritto all'immagine e ogni altra problematica inerente il diritto d'autore come previsto dalla Legge 22.04.41 n. 633 e successive modifiche.

12. Per la partecipazione alle attività di alpinismo giovanile è richiesta e presupposta l'accettazione del presente regolamento.



COMMISSIONE ESCURSIONISMO



Società Alpina Friulana
**COMMISSIONE PER
L'ESCURSIONISMO**

Via Brigata Re, 29
33100 Udine
(ex Caserma Osoppo)
Tel e fax +39 0432 504290

**Tel. cellulare
accompagnatori:**
+39 370 3626534

e-mail: escursionismo@alpinafriulana.it

facebook:
SAF Escursionismo

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:
www.alpinafriulana.it

Mailing-List: per iscriversi
o cancellarsi alla newsletter
gratuita www.alpinafriulana.it/mailling-list

Da 144 anni la Società Alpina Friulana è un punto di riferimento per alpinisti, ricercatori, scienziati, o semplici appassionati, e la frequentazione organizzata della montagna è parte integrante della vita dell'Alpina sin dai suoi albori. Le prime carovane, come erano denominate, comprese quelle dedicate alle scuole, risalgono agli anni immediatamente seguenti la fondazione (1874).

Gli escursionisti provenienti dalla città erano osservati con un misto di curiosità e diffidenza dagli abitanti dei monti. Molto tempo è passato e oggi l'escursionismo in ambiente naturale, in una molteplicità di forme, si è affermato come fenomeno di massa e sempre di più come modalità consapevole di immedesimazione nell'ambiente naturale. La Società Alpina Friulana, grazie alla disponibilità di Accompagnatori di Escursionismo ed Operatori Naturalistici Culturali, formati attraverso le strutture nazionali e regionali del Club Alpino Italiano, offre a tutti coloro che vogliono frequentare la montagna il modo di farlo in sicurezza e in compagnia. Non di rado nei nostri gruppi nascono o si cementano amicizie destinate a durare una vita.

Particolare attenzione viene riservata alla protezione dell'ambiente naturale e alla conoscenza dell'ambiente alpino, tanto nella dimensione naturalistica che in quella storica e antropica, a cui sono dedicate anche iniziative specifiche.

Agli amici che scelgono di venire in montagna con noi è richiesto di avvicinarsi alle nostre attività con lo stesso spirito con cui esse vengono offerte, ossia con reciprocità e rispetto per gli altri e per l'ambiente.



COMPONENTI LA COMMISSIONE PER L'ESCURSIONISMO

Cognome e nome	Incarico	Titolo	Cognome e nome	Incarico	Titolo
Fabio ANTONUTTI			Gabriele GERVASIO RADIVO		
Daniele BALLICO		ONC	Riccardo MAIDA		ASE
Paolo BLASONI			Massimiliano MALISAN		ONC
Marco CABBAI		ONC	Marco MANZINI		
Elio CAMPIUTTI			Francesca MARSILIO		ONC
Paolo CIGNACCO	Presidente	ANE-IA	Nicola MICHELINI	Responsabile materiali	ANE-INV
Denia CLERI		ONC	Marco MORASSI	Tesoriere	AE
Maria Luisa COLABOVE	Vicepresidente	ANE	Antonio NONINO		ONC
Luca DEL BIANCO			Renzo PAGANELLO		ONCN
Livio DE MARCHI	Resp. G. Seniores	ONC	Marina PASCOLO		
Simonetta DEGANO		ASE	Piero PASQUILI		AE-EAI
Giorgio DI GIUSTO	Segretario	ASE	Mauro RIZZO		AC
Michela DI TOMASO			Tiziano SCARSINI	Responsabile "Montagna Terapia"	ASE
Olivo ECORETTI		ONC	Daniele SCODELLER		
Mauro FLORA		AE Em	Giancarlo SPELAT		AE
Ernes FURLANI		ONC - ASE	Mirco VENIR	Responsabile Materiali	

LEGENDA TITOLO COMPONENTI:

AC: Accompagnatore di Cicloescursionismo

ASE: Accompagnatore Sezionale di Escursionismo

AE: Accompagnatore di Escursionismo

EAI: Specializzazione AE Ambiente Innevato

EEA: Specializzazione AE Vie Ferrate

ANE: Accompagnatore Nazionale di Escursionismo

IA: Istruttore di Alpinismo

INV: Istruttore Neve e Valanghe

ONC: Operatore Naturalistico e Culturale

ONCN: Operatore Naturalistico e Culturale Nazionale



SENTIERO ITALIA CAI

Oltre 7000 chilometri di grande bellezza

“Abbiamo un sogno, quello di unire l'Italia intera in un grande abbraccio, attraverso la percorrenza a piedi degli straordinari territori che il nostro Paese è in grado di offrire non appena si abbandona la strada asfaltata” il Presidente generale del CAI Vincenzo Torti

La Commissione Escursionismo abbraccia il Progetto del CAI nel rilanciare il nuovo Sentiero Italia, che collega sul suo tracciato tutte le regioni italiane. Su www.sentieroitalia.it tutte le tappe di questo grande percorso dalle isole alla dorsale appenninica, alle Alpi italiane.

Le escursioni CE 2020 con il logo del Sentiero Italia qui a fianco percorreranno parte dei percorsi che attraversano la nostra Regione.

ESCURSIONI IN MOUNTAIN BIKE

Il Cicloescursionismo è un'attività istituzionale del CAI dal 2008 e da quest'anno anche della Società Alpina Friulana. Con diverse escursioni in programma la SAF propone agli appassionati biker di scoprire questo modo alternativo e complementare all'escursionismo tradizionale, di frequentare non solo la montagna ma anche l'antica rete viaria della media e bassa montagna.

Un'attività in forte espansione, eco-sostenibile, avventurosa che ci permetterà di scoprire luoghi a volte poco conosciuti ma di inestimabile valore. Primi in Regione come Sezione con un titolato Accompagnatore di Cicloescursionismo, Mauro Rizzo, apriamo con un programma di 8 escursioni di differente impegno ma di sicuro divertimento.

Foto da: www.valgardena.it



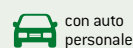
LEGENDA DIFFICOLTÀ ESCURSIONI:

T: Turistico
E: Escursionistico
EE: Escursionisti Esperti
EEA: Escursionisti Esperti con Attrezzatura
EAI: Escursionistico in Ambiente Innevato
A: Alpinistico
AC: Cicloescursionismo (TC-MC-BC: turistico - media - buona capacità)

LEGENDA ORGANIZZATORI:

UD: Commissione Escursionismo
UD SEN: Gruppo Seniores
UD CCD: Commissione Culturale/Divulgativa
ART: Artergia
PAL: Palmanova
PDP: Pasian di Prato
SDN: San Daniele
TAR: Tarcento

LEGENDA SIMBOLI:



con auto personale



richiesta MTB



richiesto kit ferrata completo



sul Sentiero Italia



interesse naturalistico, culturale, storico



con uso corriera



con uso del treno



richiesti piccozza e ramponi



richieste ciaspe



uscita "sotto le stelle"



GIOVEDÌ 09/01/2020 RIFUGIO VALLANDRO

Alta Pusteria



Dislivello: + e - 600 m

Durata: 4.30 ore

Difficoltà: **EAI**

Coordinatori: Livio De Marchi, Antonio Nonino

UD SEN - Gruppo Seniores

Dalla località Carbonin, fra Cortina e Dobbiaco, si sale per pista comoda e sempre ben battuta. Il paesaggio verso il Cristallo e la Croda Rossa sono a dir poco spettacolari. Dal rifugio, a 2040 metri si domina l'altopiano di Prato Piazza con le piste da fondo.



GIOVEDÌ 23/01/2020
RIFUGIO FABIANI DA CASERA RAMAZ
 Alpi Carniche



Dislivello: + e - 600 m
Durata: 6 ore / *Difficoltà:* **EAI**
Coordinatori: Claudio Assolari,
 Livio De Marchi
UD SEN - Gruppo Seniores

Da casera Ramaz si percorre la via fino ad arrivare a casera Lodin Bassa. Da qui si prosegue in ambiente boschivo fin a raggiungere il rifugio Fabiani.



DOMENICA 26/01/2020
GROTTE DI SAN CANZIANO - SLO
 (Škocjanske jame) *uno degli spettacoli ipogei più belli al mondo*



Dislivello: + e - 200 m
Durata: 5 ore / *Difficoltà:* **T/E**
Coordinatori: Antonio Nonino,
 Renzo Paganello
UDCCD - Commissione Culturale e Divulgativa
Foto da:
www.park-skocjanske-jame.si

Le Grotte di San Canziano fanno parte delle oltre diecimila grotte slovene. Complesso ipogei tra i più spettacolari al mondo, è Patrimonio dell'Umanità con stalattiti e stalagmiti dai molteplici colori. Il fiume Timavo da tempo immemorabile le scava e modella con il fluire delle sue acque. La parte più spettacolare della visita è il ponte sospeso a 45 metri sopra il fiume che in quel punto sprofonda nelle viscere della terra, per riaffiorare 34 km dopo nei pressi di S. Giovanni del Timavo in Italia e sfociare nel Golfo di Trieste.



SABATO e DOMENICA 01-02/02/2020
ALTOPIANO DI RODENGO E LUSON (Valle Isarco)
escursione di due giorni con ciaspole sull'Alpe Luson/Rodengo e Cima Lasta



Metri salita: + 400 m circa [1°g] / + 300 m circa [2°g]
Metri discesa: 0m [1°g] / - 700 m circa [2°g]
Durata: 4 ore [1°g] / 6 ore [2°g]
Difficoltà: **EAI**
Coordinatori: Daniele Ballico,
 Giancarlo Spelat
UD - Commissione Escursionismo

Primo giorno: dal paese Rodengo si sale tra radi boschi ai pascoli nei pressi della Ronerhütte, poi all'altopiano dell'Alpe di Rodengo e Luson, tra i più grandi d'Europa. Pernotto al Starkenfeldhütte, in un paesaggio straordinario sulle Dolomiti e la Valle Isarco. **Secondo giorno:** si sale alla cima dell'Astjoch, punto panoramico tra i più belli del Trentino Alto Adige, con vista panoramica a 360° sulle valli di Bressanone e Brunico, il Gruppo dell'Ortles, le Alpi dello Zillertal, le Vedrette di Ries, le Dolomiti di Braies, il Gruppo Fanes-Sennes, Kreuzkofel e Civetta. Discesa sul sentiero Griablsteig, verso Ronerhütte e al punto di partenza.



GIOVEDÌ 06/02/2020
ANELLO DELLA VAL SAISERA
 Alpi Giulie



Dislivello: + e - 150 m
Durata: 4 ore / *Difficoltà:* **EAI**
Coordinatori: Livio De Marchi,
 Gildo Garlatti
UD SEN - Gruppo Seniores

Escursione con le ciaspole da Valbruna lungo la val Saisera all'interno del Forest Sound Track. Percorrendo l'itinerario ben segnalato ci troveremo in boschi ovattati e contemporaneamente vicini a rifugi e agriturismi della valle. Una passeggiata invernale senza difficoltà nei boschi degli "alberi di risonanza".



DOMENICA 08/02/2020
NOTTURNA A MALGA FESTONS e MONTE MORGENLAIT
con ciaspe da Sauris di Sopra



Dislivello: + e - 570 m
Durata: 5 ore / *Difficoltà:* **EAI**
Coordinatori: Denia Cleri,
 Francesca Marsilio
UD - Commissione Escursionismo

Sarà la luna piena ad accompagnarci in questa escursione notturna con le ciaspole, con partenza da Sauris di Sopra, uno dei borghi più magici della Carnia con antiche tradizioni e leggende. Suggestivo itinerario attraverso ripidi boschi e terrazzi alluvionali dove prati e pascoli ricoperti di neve regalano atmosfere da fiaba al cospetto dei massicci rocciosi del Bivera, del Pietlinis e del Tiarfin. Cammineremo sulle pendici del Monte Festons fino ad arrivare all'omonima sella e casera; da questa conca prativa la visuale si apre anche verso le Dolomiti Pesarine: uno spettacolo! In condizioni di neve ben assestata potremo salire fino alla grande croce in cima al Monte Morgenlait (m 1975) dal quale si apre l'ampia vista fino alle lontane Dolomiti.



GIOVEDÌ 20/02/2020
RIFUGIO MONTE FERRO DA SAPPADA
 Alpi Carniche



Dislivello: + e - 450 m
Durata: 5 ore / *Difficoltà:* **EAI**
Coordinatori: Claudio Assolari,
 Antonella Pasqualotto
UD SEN - Gruppo Seniores

Dalla borgata Pill di Sappada si prende il sentiero Miravalle. Raggiunta e salita la pista da sci, si svolta a sinistra all'incrocio, si attraversa il torrente del mulino, proseguendo in salita fino al rifugio.



DOMENICA 23/02/2020

DALLA VAL DI RIOFREDDO ALLA VAL SAISERA

traversata con le ciaspole
nel cuore delle Alpi Giulie



Metri salita: 650 m

Metri discesa: 450 m

Durata: 6 ore

Difficoltà: **EAI**

Coordinatori: Olivo Ecoretti,
Michela Di Tomaso

UD - Commissione

Escursionismo

Escursione invernale priva di particolari difficoltà tecniche, lunga ma non eccessivamente faticosa, ripagata dagli stupendi panorami su tutto il gruppo dello Jôf Fuart. Si scavalcherà la dorsale che divide la Val di Riofreddo dalla Val Saisera passando per la Sella Prasnig. L'itinerario percorre dapprima la lunga Valle di Riofreddo, fino alla sua fine per risalire poi le pendici delle Cime delle Rondini e poi, con un lungo traverso quasi in quota, arrivare alla Sella Prasnig, un ampio valico prativo fra le Cime delle Rondini e la Cima del Cacciatore. La Sella è parte del sistema di spartiacque che separa il bacino danubiano da quello adriatico, quindi mediterraneo. Dalla Sella la vista spazia sugli scenografici rilievi del Gruppo Jôf Fuart - Jôf di Montasio, della catena Due Pizzi - Jôf di Mieze- gnot e sulla sottostante Val Saisera, fino alle prime case di Valbruna. Pur essendo una traversata l'escursione si farà in auto, lasciandone alcune al punto di arrivo.



DOMENICA 01/03/2020

LA CENTRALE IDROELETTRICA DI MALNISIO

visita alla centrale idroelettrica
e percorso esterno



Dislivello: + e - 50 m

Durata: 5 ore

Difficoltà: **T**

Coordinatori: Renzo Paganello,
Renzo Carniello

UDCCD - Commissione
Culturale e Divulgativa
in collaborazione con la
Sezione CAI di Pordenone

Foto da:
www.turismofig.it

La centrale di Malnisio è un gioiello di architettura industriale del Novecento. Conserva tutti i macchinari originali e buona parte della strumentazione. Oggi è un museo: i materiali e i documenti custoditi sono uno strumento di divulgazione scientifica nel settore dell'energia e dell'ambiente. Il fabbricato principale, adibito a sala macchine, è stato restaurato nel 2006, in occasione del centenario della Centrale. Effettueremo un'interessante visita guidata alla centrale e lungo il percorso di visita potremo ammirare una parte delle grandiose opere costruite tra il 1900 e il 1905 per captare le acque del Cellina e sfruttarne la forza per la produzione di energia elettrica. Agli aspetti ingegneristici si sommano quelli paesaggistici e florofaunistici del luogo.



GIOVEDÌ 05/03/2020

CASERA FESTONS DA SAURIS

Alpi Carniche



Dislivello: + e - 540 m

Durata: 5 ore

Difficoltà: **EAI**

Coordinatori: Claudio Assolari,
Antonio Nonino

UD SEN - Gruppo Seniores

Escursione estremamente semplice che si innalza da Sauris di Sopra fino a raggiungere la conca di Casera Festons. Il percorso si svolge su strada forestale con a tratti buone pendenze.



DOMENICA 15/03/2020

MONTE NEVOSO (Snežnik) 1796 m - SLO

escursione con ciaspole
dal rifugio Sviščakih



Dislivello: + e - 600 m

Durata: 5 ore

Difficoltà: **EAI**

Coordinatori: Olivo Ecoretti,
Mauro Rizzo

UD - Commissione
Escursionismo

Il Monte Nevoso (1796 m) è una montagna che può essere salita tutte le stagioni: infatti, anche se fra tutte le cime della zona carsica è quella che presenta caratteristiche veramente alpine, la sua vetta non raggiunge altezze tali da renderla proibitiva neanche in pieno inverno.

La sua posizione orografica e soprattutto il fatto di essere isolato fra una moltitudine di cime più basse, lo fa coprire presto di neve, che rimane a lungo sulla sua ampia cupola. Questa caratteristica gli ha dato il nome fin dall'antichità; infatti già gli antichi romani lo chiamavano Albio (bianco). Era inoltre famoso per le sue immense foreste abitate da animali selvatici. Il trascorrere del tempo non ha fatto cambiare molto l'ambiente: il Nevoso (in sloveno Snežnik ha lo stesso significato) è coperto di neve più a lungo e più di tutti gli altri monti della zona e nelle sue foreste vivono ancora il cervo, l'orso, il lupo, ed ancora tanti altri animali del bosco, alcuni rari come il gallo cedrone. Dalla cima, se la giornata è tersa, la vista è spettacolare. Non soltanto si scorgono i paesaggi circostanti, le vicine alture e il golfo di Trieste, che spunta oltre i rilievi istriani. Lo sguardo spazia dal Golfo del Quarnero, alle Dolomiti venete, dove si riconosce addirittura la Marmolada a 240 km di distanza.



GIOVEDÌ 19/03/2020
ANELLO DI PUSEA DA CAVAZZO
 Prealpi Carniche



Dislivello: + e -500 m
Durata: 4 ore
Difficoltà: E
Coordinatori: Gildo Garlatti,
 Rosanna Pillinini
UD SEN - Gruppo Seniores

Il percorso consiste in un anello che risale la valle del Rio Faet fino alle case di Pusea e ridiscende la valle sul versante opposto, fino a raggiungere il luogo di partenza.
 Se la portata dell'acqua del Rio Faet lo consente, arricchiremo l'escursione con la visita alla vicina forra scavata dal Rio Cjanevate e alla Grotta dei Pagani.



DOMENICA 29/03/2020
MONTE MIA E LA VALLE DI PRADOLINO
DA STUPIZZA *SentieriNatura e SAF insieme*
lungo il Sentiero Naturalistico Pradolino - Monte Mia



Dislivello: + e -1.000 m
Durata: 7 ore
Difficoltà: E
Coordinatori: Sandra Tubaro,
 Ivo Pecile, Paolo Cignacco,
 Marco Morassi
UD - Commissione
Escursionismo

In collaborazione con:

SentieriNatura

Il Monte Mia è una massiccia elevazione che sorge sulla destra orografica del fiume Natisone, a Nord dell'abitato di Stupizza, piccola frazione del comune di Pulfero.
 La cima si trova in territorio italiano, ma gran parte delle pendici settentrionali del monte sono situate in territorio sloveno. Questa montagna, per lungo tempo dimenticata, è ritornata ad essere frequentata grazie al lavoro della Cooperativa Naturalisti "Michele Gortani" di Udine, che ha ripristinato alcuni sentieri ed ha posto lungo i percorsi le tabelle esplicative dei fenomeni geologici, della flora e della fauna.
 Insieme a Sandra Tubaro ed Ivo Pecile di SentieriNatura, che ci faranno omaggio della loro presenza e della loro profonda conoscenza del territorio, andremo alla scoperta di questi luoghi, dove fino ai primi del '900 più di 250 persone vivevano in case di legno e paglia e sorvegliavano 1500 capi di bestiame. Dei pascoli di allora oggi non vi è più traccia, sostituiti da rimboschimenti di abete rosso.
 Lungo il tragitto potremo osservare l'intensa e varia fioritura primaverile, favorita dal particolare microclima della zona, e la Valle di Pradolino ci disvelerà il suo interessantissimo profilo geologico, lasciato dal vecchio corso fluviale del Natisone.



GIOVEDÌ 02/04/2020
BIVACCO E CAMPANILI DEL LANDER
 Prealpi Carniche



Dislivello: + e - 600 m
Durata: 5 ore
Difficoltà: EE
Coordinatori: Livio De Marchi,
 Claudio Assolari
UD SEN - Gruppo Seniores

Da Piano d'Arta si segue per Alzeri. Parcheggiate le auto si parte lungo la carrareccia che conduce all'inizio del sentiero CAI 408. Si sale il conoide del rio Randice attraverso il bosco fino al bivacco Lander. L'ultimo tratto ci condurrà al belvedere dove il distacco di antiche frane e l'erosione delle piogge hanno dato origine agli spettacolari pinnacoli che troveremo sotto la cima del monte Rivo.



DOMENICA 05/04/2020
HEILIGENBLUT - DÖLLACH
2° Tappa Alpe Adria Trail - Parco Nazionale Alti Tauri,
GoldBerg - AUSTRIA



Metri salita: 490 m
Metri discesa: 787 m
Durata: 5 ore
Difficoltà: E
Coordinatori: Daniele Ballico,
 Marco Cabbai
UD - Commissione
Escursionismo

In questa seconda tappa dell'Alpe Adria Trail, conosceremo i due elementi caratterizzanti del Parco nazionale Alti Tauri: l'architettura rurale in legno come i mulini ad acqua di Apriach e il Mentlhof, e le viste splendide sul Großglockner e sulla potente cascata "Jungfernsprung". Questa escursione si svolge lungo i piedi occidentali del gruppo Goldberg, il cui nome è significativo: per secoli in questa parte degli Alti Tauri è stato estratto l'oro. Nella grandiosa valle alpina Zirknitztal, la valle dei cercatori d'oro, che viene raggiunta al termine di questa escursione, si trovavano alcune delle gallerie più produttive. Il culmine del sentiero è il paese alpino di Apriach con i suoi caratteristici mulini ad acqua che, come quasi nessun'altra costruzione, testimoniano in maniera impressionante la vita contadina di una volta nella regione, sono considerati un simbolo del paesaggio rurale alpino nel Parco nazionale Alti Tauri. Da Apriach si gode di una vista meravigliosa sul Jungfernsprung. Con un'altezza di 130 metri è una delle cascate più alte degli Alti Tauri. Secondo la leggenda qui si salvò una malgara vergine con un salto nel vuoto dal diavolo che la inseguiva. La leggenda dice che sopravvisse al salto quasi illesa... La destinazione di questa tappa è la località di Döllach, una volta centro importante dell'industria mineraria dell'oro.



GIOVEDÌ 16/04/2020 ROCCOLI DI MONTENARS

Natura, etnografia e storia,
sui primi rilievi delle Prealpi Giulie



Dislivello: + e - 350 m
Durata: 5 ore / Difficoltà: **T/E**
(alternativa per rientro)
Coordinatori: Renzo Paganello,
Claudio Assolari
UD SEN - Gruppo Seniores

Dal parcheggio tra Curminie e Isola raggiungeremo l'agriturismo Al Tulin (qui possibile il pranzo al ritorno), poi saliremo per Plazzaris e la sella che dà su Tarcento. Visiteremo i roccoli, il più spettacolare di Spisso, e il più noto di pre Checo Placcereani. Per il ritorno, se i partecipanti sono sufficientemente abili e il terreno è asciutto, si può percorrere il nuovo sentiero che porta Al Tulin. Dall'agriturismo si scenderà per il sentiero delle cascate e si risalirà per Curminie alle auto.



DOMENICA 19/04/2020 ESCURSIONE AL PARCO NATURALE DI STRUGNANO

fra falesie, saline e piccoli borghi



Dislivello: + e - 80 m
Durata: 4 ore
Difficoltà: **E**
Coordinatori: Denia Cleri,
Michela Di Tomaso
UD - Commissione
Escursionismo

Nella vicina Slovenia, tra le località di Portorose e Isola si trova una spiaggia meravigliosa, nascosta ai piedi di una formazione geologica unica nel suo genere che prende il nome di Falesia di Strugnano. Si estende all'interno del Parco Naturale di Strugnano, un'area protetta circondata per tre quarti dal mare. Il parco presenta una scogliera flysch alta 80 metri con una spiaggia naturale sul lato settentrionale, scende a sud attraverso i pendii inclinati e coltivati fino alla valle del torrente Roja, alla laguna marina e alle saline. Le Saline di Strugnano sono rinomate come le più piccole e più settentrionali del Mediterraneo. Visiteremo poi Pirano, abitato con struttura di origine medievale, nota per il lungo molo e l'architettura veneziana, e sviluppatasi proprio sull'estrazione del sale, ancora oggi effettuata secondo l'antico metodo.

Foto da:
www.portoroz.si



SABATO e DOMENICA 25-26/04/2020 WEEKEND SUL LAGO DI GARDA 2.0

tra Mountain Bike e Ferrate
nei dintorni del Lago di Garda



1° GIORNO
Ferrata: Dislivello: +/- 400 m
Durata: 3,30 ore / Difficoltà: **EEA**
MTB: Dislivello: +/- 600 mt
Durata: 4 ore / Difficoltà: **MC/MC**

2° GIORNO
Ferrata: Dislivello: +/- 1200 m
Durata: 7 ore / Difficoltà: **EEA**
MTB: Dislivello: +/- 700 m
Durata: 6 ore / Difficoltà: **MC**
Coordinatori: Paolo Cignacco,
Mauro Rizzo
UD - Commissione Escursionismo
Foto da: www.outdooractive.com

Visto il successo dello scorso anno riproponiamo questa singolare iniziativa. Scegli e programma il tuo weekend come ti piace.

1° GIORNO: Per il gruppo delle Ferrate inizieremo con un la salita al Monte Collodri itinerario interessante, ideale per iniziare la stagione. Il gruppo Mtb affronterà il giro delle Marocche! È il tragitto ideale per chi è a inizio stagione e ha ancora le gambe "legate" per affrontare tragitti più sostanziosi.

2° GIORNO: Il gruppo delle Ferrate finalmente andrà sulla spettacolare Cima SAT a picco sul Lago di Garda, ferrata di un certo impegno. Il gruppo Mtb lungo la bellissima e impegnativa strada del "Pil" salirà fino al lago di Tenno al ritorno attraverseremo il borgo medioevale di Canale per poi fare visita ad Arco.



Dislivello: + e - 600 m
Durata: 5 ore / Difficoltà: **E**
Coordinatori: Antonio Nonino,
Livio De Marchi
UD SEN - Gruppo Seniores

GIOVEDÌ 30/04/2020 FORRA DEL CHIARSÒ

Las Calas



Dopo Paularo verso Cason di Lanza parcheggiamo nel piazzale dell'osteria da Nelut. Da qui scendiamo nel greto del torrente per il sentiero 442. Subito a destra comincia la spettacolare forra, prodotta dall'azione dell'acqua e un tempo usata per la fluitazione del legname. Al ritorno passeremo a vedere "la palme" il monumentale abete bianco nel bosco Zermula.



UD - Commissione
Escursionismo

DOMENICA 03/05/2020 ESCURSIONE INTERSEZIONALE

A cura della Sezione CAI di Manzano



Annuale ritrovo di diverse sezioni e sottosezioni del CAI. Sarà un bel momento per vivere assieme un'occasione di incontro, condividendo l'amore per la montagna effettuando l'escursione insieme e concludendo con il rituale momento di festa.



DOMENICA 10/05/2020
MONTE SAN GABRIELE E GIARDINO VIATORI
escursione fra natura e storia



Dislivello: + e – 350 m
Durata: 5 ore / **Difficoltà:** T/E
Coordinatori: Olivo Ecoretti,
 Renzo Paganello
**UDCCD - Commissione
 Culturale e Divulgativa**
Foto da: www.sentierinatura.it

Il Monte San Gabriele consente di effettuare una splendida passeggiata fra natura, storia e trincee della Grande Guerra. Al mattino effettueremo un'escursione molto interessante, bella ed emozionante e, nel pomeriggio, andremo a visitare il famoso "Giardino Viatori" dove tra la valle delle azalee, il laghetto delle ninfee e il roseto, potremo osservare centinaia di rododendri e azalee, collezioni di lillà, ortensie, spiree, viburni, osmanti, peonie, rose rampicanti, pruni e meli da fiore, e un centinaio di magnolie, in questo periodo al massimo della fioritura.



GIOVEDÌ 14/05/2020
TOLMINSKA KORITA - JAVORKA
*uscita naturalistica/storica
 nel Parco Nazionale del Tricorno*



Dislivello: + e – (150+100)m
Durata: 5 ore
Difficoltà: T
Coordinatori: Renzo Paganello,
 Livio De Marchi
UD SEN - Gruppo Seniores

Korita sta per forra, poco a nord di Tolmino i due torrenti Tolminka e Zadlaščica si uniscono sbucando da due profonde forre molto spettacolari. Sentieri e scalinate ben tenute portano nei punti più caratteristici. Riprese le auto, all'interno della valle Tolminka, in splendida posizione c'è la chiesetta lignea del Santo Spirito di Javorka, eretta nel 1916 in stile secessione dalle truppe austro-ungariche. Nella valle ci sono bunker del Vallo Littorio, costruiti quando il confine d'Italia, con il trattato di Rapallo, correva sul crinale del Tricorno-Vogel.



SABATO 16/05/2020
I COLLI MORENICI IN MTB (Colli Morenici)
*escursione in mountain bike
 da Martignacco*



Dislivello: + e – 450 m
Durata: 5 ore (35km) / **Difficoltà:** MC/MC, 40/60 asfalto sterrato
Coordinatori: Mauro Rizzo,
 Mirco Venir
**UD - Commissione
 Escursionismo**

Escursione ad anello in mountain bike che si sviluppa in questi incantevoli colli appena fuori Udine. Si parte dalla piazza di Martignacco per poi visitare il borgo di Sant'Andrea, S. Margherita del Gruagno, Brazzacco, Modotto, Moruzzo, Fagagna, Fontanabona, Pagnacco, Alnicco, per poi tornare a Martignacco. Percorso misto tra strade carrozzabili e sentieri.



DOMENICA 24/05/2020
MUEÇ, MUJESSE E STAI
*un itinerario naturalistico tra
 i segni dell'uomo*



Dislivello: + e – 600 m
Durata: 6 ore / **Difficoltà:** E
Coordinatori: Marco Cabbai,
 Sara Famiani
**UDCCD Commissione Culturale
 e Divulgativa**
in collaborazione con:
 la Sezione CAI di Moggi Udinese
 e la Società Alpina delle Giulie di Trieste

Questo itinerario ad anello mira a ricercare e a decifrare i segni che la lunga presenza dell'uomo tra i borghi di Moggi, Moggesa e Stavoli, queste nostrane "terre alte", ha lasciato nei boschi, sulle selle, lungo i greti e sui versanti sopra l'abitato di Moggi. Alla esplorazione diretta del territorio, affiancheremo le testimonianze e i racconti di chi lo ha abitato, qualche fotografia e qualche documento storico capace di proiettarci direttamente dentro la storia di queste realtà alpine: la voce di Tito Maniaco, letterato e scrittore friulano, autore del libro "Mestri di mont", dove racconta la sua esperienza di "maestro di montagna" a Moggessa, gli scritti di Egiziano Pugnetti, sacerdote, insegnante e poeta nato di Stavoli, affiancati dai racconti- vivaci, intensi e sentiti- di maestre e maestri che hanno prestato servizio in questi borghi, o di alcuni abitanti, fieri di aver vissuto dove "non si comprava nulla, ma non mancava niente".



GIOVEDÌ 28/05/2020
ANELLO DELLA BATTAGLIA DI PRADIS
 Intersezionale Seniores UD-GO



Dislivello: + e – 500 m
Durata: 6 ore / **Difficoltà:** T/E
Coordinatori: Gildo Garlatti,
 Daniela Biasutti
UD SEN - Gruppo Seniores

Uscita intersezionale con il Gruppo Seniores di Gorizia per conoscerci e per poi intraprendere, nel corso dell'anno, scambi di e condivisione del programma escursionistico. Il sentiero storico della battaglia di Pradis costituisce un percorso che consente di attraversare i luoghi degli episodi del 5 e 6 novembre 1917. L'itinerario parte dalla piazza di Pielungo e raggiunto il bivio di Forno una breve deviazione ci porta alla cappelletta presso la quale si stabilì il comando del generale Rocca il 6 novembre 1917 e al borgo Forno sul cui colle è possibile visitare i resti del cimitero di guerra. Ritornati al bivio, l'anello prosegue lungo un sentiero che porta ai suggestivi ponti sul Rio Salaries e poi al Rio di Molin nel punto in cui forma una stretta forra scavata nella roccia. Si prosegue attraversando alcune borgate e quindi al cimitero di guerra e alla colletta Val da Ros dove si trova la capanna Alpina fino a raggiungere il castello Conte Ceconi con visita al parco dove concluderemo in convivialità.



DOMENICA 07/06/2020

MONTE GOLICA 1834 m (Karavanke) - SLO

*escursione ad anello
tra i narcisi del Monte Golica*



Dislivello: + e – 950 m

Durata: 6 ore / **Difficoltà:** E

Coordinatori: Paolo Blasoni,
Olivo Ecoretti

UD - Commissione Escursionismo

Il Monte Golica, nella catena delle Karavanke, sul confine tra Austria e Slovenia, si apre in tutto il suo splendore, superato il bosco, come un immenso prato, da godere soprattutto quando i pendii si ricoprono di bianchi e profumati narcisi che fioriscono tra maggio e giugno, creando un incantevole gioco ottico. Una volta in vetta, la vista potrà spaziare tra i laghi azzurri della Carinzia e le cime rocciose delle Alpi Giulie.



GIOVEDÌ 11/06/2020

CROCIERA IN LAGUNA

Isole: S. Andrea, S. Erasmo, Lazzaretto Nuovo



Durata: 7 ore

Difficoltà: T

Coordinatori:
Antonella Pasqualotto,
Daniela Biasutti

UD SEN - Gruppo Seniores

Per conoscere gli aspetti meno noti della storia veneziana, ci imbarcheremo a Portograndi (VE) e navigheremo verso l'isola di Sant'Erasmo, conosciuta come "gli orti della Repubblica Serenissima", poi verso il Lazzaretto Nuovo per un duplice percorso, uno storico archeologico interno alle strutture realizzate per contrastare le "malattie senza rimedio" come la peste bubbonica, ed uno naturalistico esterno fra le "barene", per approdare infine alla piccolissima isola di Sant'Andrea dove potremo osservare una delle più importanti opere difensive del XVI sec a difesa di Venezia



SABATO 13/06/2020

I PARCHI IN MTB (Collio Orientale)

escursione in mountain bike da Spessa



Dislivello: + e – 460 m

Durata: 5 ore [35km]

Difficoltà: MC/MC /
40/60 asfalto/sterrato

Coordinatori: Mauro Rizzo,
Olivo Ecoretti

UD - Commissione Escursionismo

Escursione ad anello in mountain bike su strade e sentieri del Collio Orientale. Si parte dal Bosco Romagno per poi raggiungere Corno di Rosazzo, il Monte Quarin, il bosco di Plessiva, Vencò, Prepotto e di nuovo il Bosco Romagno, attraverso parchi protetti, vigne prestigiose e boschi.



DOMENICA 21/06/2020

IL ROCK GLACIER SULL'ALTOPIANO DI CASERA RAZZO

escursione naturalistica e culturale



Dislivello: + e – 400 m

Durata: 5 ore / **Difficoltà:** E

Coordinatori: Denia Cleri,
Renzo Paganello

**UD CCD – Commissione
Culturale e Divulgativa**

Con il glaciologo Renato Colucci del Cnr-Ismar andremo alla scoperta del ghiacciaio nascosto a quota 1800 metri in Carnia. A partire da una profondità di circa 8 metri, un corpo di ghiaccio misto a detriti di un volume di un milione e mezzo di metri cubi, che si credeva essere un "relietto", senza più alcuna presenza di ghiaccio al suo interno, si è rivelato invece intatto, con ancora ingenti quantità di ghiaccio, preservato sotto detriti e sedimenti nonostante il cambiamento climatico in atto.



GIOVEDÌ 25/06/2020

SAMBOK DA FALZES

cima panoramica nelle vicinanze di Brunico



Dislivello: + e – 810 m

Durata: 6 ore / **Difficoltà:** E

Coordinatori: Claudio Assolari,
Stenia Tosolini

UD SEN - Gruppo Seniores

Remunerativa e non difficile salita dal borgo di Falzes percorrendo sentieri che si snodano in boschi e prati in quota fino a raggiungere la cima per godere un panorama unico sulle circostanti cime segnalate da un apposito indicatore di vette.



DOMENICA 28/06/2020

SENTIERO CORBELLINI E PASSO ELBEL

*Val Pesarina - traversata da Sappada alla Val Pesarina,
Gruppo del Clap, Alpi Carniche Occidentali*



ITINERARIO A:

Dislivello: + 750 m / – 500 m

Durata: 6-7 ore / **Difficoltà:** EEA

ITINERARIO B:

Dislivello: + 850 m / – 700 m

Durata: 6-7 ore / **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Luca Del Bianco,
Francesca Marsilio, Marco
Morassi, Daniele Scodeller

UD - Commissione Escursionismo

Una traversata nel cuore delle Dolomiti Pesarine con due percorsi spettacolari. Il percorso A ci vedrà impegnati sul Sentiero attrezzato Corbellini: recentemente messo in sicurezza, alterna passaggi scavati nella roccia, aree boschive e prative, passerelle di legno e un probabile passaggio su nevaio, fino al Rifugio Fratelli De Gasperi (1767 m). Il percorso B parte in falsopiano attraverso la Valle del Rio Storto e poi del Rio Enghe, sormonta una bastionata rocciosa tra boschi di larici fino a una cascata e al panoramico Passo Elbel (1963 m). Da qui in un'ora abbondante si raggiungerà il rifugio per poi scender tutti assieme verso la località Pian di Casa (1280 m).



SABATO 04/07/2020
I NOSTRI CONFINI (Alpi Giulie) in MTB
escursione in mountain bike
da Fusine Val Romana



Dislivello: + e – 880 m
Durata: 6 ore (25km)
Difficoltà: **BC/BC**
 40/60 asfalto sterrato
Coordinatori: Rizzo Mauro,
 Marco Morassi, Ermes Furlani
UD - Commissione Escursionismo

Escursione ad anello in mountain bike sul Monte Forno. Percorso impegnativo ma remunerativo con arrivo in cima al Monte Forno, punto di incontro dei tre confini italiano, Sloveno, Austriaco.

Foto da: www.wikiloc.com



GIOVEDÌ 09/07/2020
RIFUGIO FLAIBAN PACHERINI
 Alpi Carniche



Dislivello: + e – 600 m
Durata: 4 ore / *Difficoltà:* **E**
Coordinatori: Antonio Nonino,
 Livio De Marchi
UD SEN - Gruppo Seniores

Da Forni di Sopra si entra nel cuore del Parco delle Dolomiti Friulane. Piacevole escursione in andata e ritorno lungo il sentiero CAI 362: saliamo in un ambiente tipico, dove la faggeta prima ed i larici poi, lasciano il posto ai mughi intervallati da estesi ghiaioni. Spettacolare è la fioritura estiva, in particolare sul terrazzo del rifugio nella Val di Suola, e mirabile è cogliere i camosci e stambecchi residenti nel gruppo del Pramaggiore.



DOMENICA 12/07/2020
SENTIERO DEL CENTENARIO (Alpi Giulie)
anello dalla Val Rio del Lago
a Forcella Vallone



Dislivello: + e – 1.300 m
ITINERARIO A:
Durata: 8 ore / *Difficoltà:* **EE-EEA**
ITINERARIO B:
Durata: 6 ore / *Difficoltà:* **E-EE** (breve)
Coordinatori: Maria Luisa
 Colabove, Francesca Marsilio
UD - Commissione Escursionismo

Due itinerari sulle Alpi Giulie, Riserva di Biosfera Unesco. Itinerario A: da Sella Nevea si scende verso Cave del Predil fino al ponte sul Rio Bianco (m 989), si sale lungo il canale del Rio della Trincea fino al Rifugio Corsi, poi alla Forcella Vallone, dove inizia il Sentiero attrezzato del Centenario che, attraversando gallerie della Prima guerra mondiale, percorre le creste delle Cime Piccole di Rio Bianco fino alla Forcella Alta di Rio Bianco. Da qui si scende su un ripido ghiaione fino al Bivacco CAI Gorizia e poi al Ricovero Brunner. Itinerario B: come per l'itinerario A fino alla Forcella del Vallone, scendendo per lo stesso percorso.



DOMENICA 19/07/2020
MONTE CANIN 2587 m (Alpi Giulie)
salita al Monte Canin e al Picco di Grubia
tra Botanica e Geologia



ITINERARIO A:
Dislivello: + e – 850 m
Durata: 8 ore
Difficoltà: **EEA**
ITINERARIO B:
Dislivello: + e – 450 m
Durata: 5/6 ore
Difficoltà: **EE**
Coordinatori (A): Simonetta
 Degano, Tiziano Scarsini
Coordinatori (B): Elio Campiutti,
 Gabriele Gervasio
UD - Commissione Escursionismo

Itinerario A: Affascinante salita non priva di interesse storico che tocca ambienti di rara bellezza. Depressioni carsiche tra le più profonde al mondo, un lembo di ghiacciaio superstito (potrebbero essere necessari i ramponi e la piccozza per attraversarlo a luglio), la salita alla cima con una ferrata impegnativa quanto basta e una discesa in territorio sloveno affacciati sul balcone del Kaninski pod con la nuova ferrata del Monte Forato che ci riporterà al mitico rifugio Gilberti e alla stazione della funivia.
Itinerario B: Facile escursione alla scoperta del caratteristico paesaggio carsico e della sua magnifica flora alpina lungo il sentiero botanico del Bila Pec ed alla scoperta del sentiero geologico del Foran dal Muss ai piedi del Monte Canin.



MERCOLEDÌ-VENERDÌ 22-24/07/2020
ALTA VIA DI NEVES
 Trentino Alto Adige, Val Aurina



Dislivello:
 1° giorno: + 600 m
 2° giorno: + 400 m / – 400 m
 3° giorno: + 700 m / – 700 m
Durata: 3 giorni
Difficoltà: **E-EE**
Coordinatori: Gildo Garlatti,
 Claudio Assolari
UD SEN - Gruppo Seniores

L'Alta Via Vetta di Neves si snoda attraverso uno scenario mozzafiato ai piedi del Gran Mesulé (m 3.480) e della Punta Bianca (m 3.371) con partenza al Lago di Neves.

1° Giorno: dal Lago di Neves (m 1.868) attraverso la Valle della Pipa raggiungiamo il Rifugio Ponte di Ghiaccio (m 2.450).
2° Giorno: escursione di media difficoltà e poco dislivello che, passando in prossimità dei ghiacciai della Val Aurina, ci porterà fino al Rifugio Porro (m 2.426).
3° Giorno: Alta via Kellerbauer, lunga circa 11 chilometri, percorre su un crinale tra le valli di Selva dei Molini e Rio Bianco. È caratterizzata da vari sali-scendi e dopo aver superato selle e forcelle, raggiunta la baita Sonnkler Hütte (2430 m) scenderemo a valle con la cabinovia della Milchraiser Alm.



SABATO e DOMENICA 25-26/07/2020 
GROSSVENEDIGER 3674 m - Austria
 (Alti Tauri, Alpi Noriche) *traversata da Innergschloss*
– Venedigerhaus (1689 m) a Pragraten (1309 m)

ITINERARIO A *Disl. 1°g: +1.100m / 2°g: +850m/–1.300m*

ITINERARIO B *Disl. 1°g: +1.100m / 2°g: –1.100m*

*Durata: 4.45 ore 1°g (A e B)
 9 ore 2°g (A) + 1.30 / 5.15 ore 2°g (B)*
Difficoltà: A-E

*Coordinatori: Paolo Cignacco,
 Tiziano Scarsini*

UD - Commissione Escursionismo

Attraversando il Tirolo orientale da sud a nord si è colpiti dalla maestosa e selvaggia bellezza delle cime perennemente innestate degli Alti Tauri. Questa splendida traversata ha come meta la cima del Großvenediger, una delle più belle degli oltre sessanta "tremila" dei Tauri. L'itinerario escursionistico consente di arrivare al Rifugio Neue Prager Hütte a ben 2796 m di quota, rientrando il secondo giorno e ammirando scenari di incomparabile bellezza.

In collaborazione con Scuola di Alpinismo Celso Gilberti Saf Udine



SABATO 01/08/2020
LA ROGGIA DI NOTTE IN MTB (serale)
escursione in mountain bike da Udine 

*Dislivello: + e – 150 m
 Durata: 3 ore (24km)
 Difficoltà: TC/TC 80/20 asf. ster*
*Coordinatori: Rizzo Mauro,
 Nonino Antonio*

UD - Commissione Escursionismo

Per una serata al fresco faremo un percorso lungo la ciclabile delle Rogge, partendo da Piazza 1° Maggio verso nord fino a Zompitta e ritorno.

Foto da: www.siviaggia.it



DOMENICA 30/08/2020
SIEF E COL DI LANA
 Dolomiti, Val Cordevole 

*Metri salita: 720 m
 Metri discesa: 1070 m
 Durata: 6.30 ore
 Difficoltà: EE*

*Coordinatori: Marco Cabbai,
 Riccardo Maida, Piero Pasquili*

UD - Commissione Escursionismo

Escursione estremamente panoramica e appagante: dalla vetta ci si troverà su un punto di osservazione privilegiato tra Dolomiti Occidentali e Orientali. Il Col di Lana è stato il terreno di sofferiti combattimenti tra le truppe italiane e austriache nella Prima Guerra Mondiale. Dal Passo Valparola, costeggiando il versante meridionale del Setsas, si risale la dorsale del Monte Sief lungo trincee e camminamenti austriaci. Dalla cima del Sief, dopo due brevi tratti attrezzati, si giunge alla cima Col di Lana. Scendendo lungo un ripido sentiero e percorrendo un tratto del Teriol Ladin, giungeremo infine al Castello de Andraz.



SABATO e DOMENICA 05-06/09/2020 
MONTE TRIGLAV 2864 m
 Alpi Giulie slovene
traversata dalla Valle Uskovnica alla val Vrata

1° GIORNO

*Dislivello (itin. A e B): +1135 m
 Durata: 6 ore*

2° GIORNO

*Dislivello (itin. A): +465 m /
 –1850 m; Durata: 8.30 ore*

*Dislivello (itin. B): +465 m /
 –1595 m; Durata: 7.30 ore*

Difficoltà (itin. A): EEA

Difficoltà (itin. B): EE

*Coordinatori (A): Simonetta
 Degano, Gabriele Gervasio*

*Coordinatori (B): Marco
 Morassi, Giancarlo Spelat*

UD - Commissione Escursionismo

Grandiosa traversata che ci porterà sulla montagna simbolo degli Sloveni, già celebrata da Julius Kugy.

La partenza avverrà da Rudno Polje (1342 m), passando per la sella Studorski Preval per arrivare poi al rifugio Vodnikov Dom. Da qui in poi un suggestivo sentiero ci porterà al rifugio Dom Planika per il pernottamento.

Il giorno successivo l'itinerario A prevede la salita alla cima passando per l'insellatura della Triglavska Skrbina e i resti della caserma Morbegno e la discesa per la cresta fino ad arrivare al rifugio Triglavski Dom. La discesa per l'itinerario A avverrà per il famoso e suggestivo sentiero Prag (parzialmente attrezzato) fino al rifugio Aljavez Dom.

L'itinerario B del secondo giorno si avvierà verso il rifugio Koka na Dolcu, poi per la Val Zadnica sino a giungere in risalita a forcina Luknia. Da qui per qualche tratto attrezzato si arriverà al bivio con il sentiero Prag e al rifugio Aljavez Dom



da LUN. a VEN. 07-12/09/2020
TREKKING ALLE CINQUE TERRE
 Liguria di levante 

*Metri salita: 200 / 500 m
 Metri discesa: 200 / 500 m
 Durata: 6 giorni*

Difficoltà: E

*Coordinatori: Antonio Nonino,
 Livio De Marchi*

UD SEN - Gruppo Seniores

Tra mare e cielo, vigneti e colori da Monterosso e Riomaggiore e oltre. Le cinque terre vantano una straordinaria ricchezza naturalistica sopravvissuta per secoli in un delicato ed affascinante equilibrio con l'attività umana. La macchia mediterranea con boschetti di pini, lecci e sugheri nei profumi di timo, lavanda e rosmarino convive fianco a fianco con appezzamenti coltivati a vigna strappati alla collina medianamente terrazzamenti protetti e sostenuti da tipici muri a secco. Per secoli i sentieri che percorreremo sono stati l'unico collegamento tra un paese e l'altro e tra questi e l'entroterra. I suggestivi cinque paesini sul mare incastrati sulla foce dei torrenti si chiamano "terre" e non porti, in quanto scali praticabili solo per piccole imbarcazioni.


DOMENICA 13/09/2020
TOFANA DI DENTRO (Dolomiti)
*escursione ad anello alla Tofana de Inze
o Terza Tofana*

Dislivello: + e – 1.200 m
Durata: 9 ore
Difficoltà: EE / EEA / F
Coordinatori: Maria Luisa Colabove, Manuel Masotti, Marco Morassi, Serena Pettoello
UD - Commissione
Escursionismo
*in collaborazione con la
Sottosezione "Mario Micoli"
di San Daniele*

Le Tofane da sempre esaltano con la loro superba presenza la bellezza del Parco Naturale delle Dolomiti di Ampezzo. Escursione ad anello su itinerario con paesaggi immensi su tutti i Gruppi Dolomitici della Conca Ampezzana e delle Dolomiti di Fanes. Partendo dal rifugio Dibona, si raggiunge il rifugio Pomedes ove ha inizio il sentiero attrezzato Olivieri che, entrando letteralmente nella montagna, raggiunge il rifugio Ra Valles. Si prosegue quindi sul versante Nord della montagna fino a Forcella Formenton e quindi, passando per il Bivacco Baracca degli Apini, alla cima della Tofana di Dentro. La discesa avviene dapprima per la ferrata Formenton fino all'intaglio fra le due Tofane di Dentro e di Mezzo. Si scende successivamente per traccia di sentiero percorrendo dapprima una stretta e aerea cengia, quindi un lungo ghiaione fino ad incrociare il sentiero che scende dal rifugio Giussani verso il rifugio Dibona ove il percorso si conclude. Escursione molto lunga in ambiente severo su terreno in parte attrezzato. Il percorso di discesa lungo la cengia richiede passo sicuro, assenza di vertigini e provata esperienza su analoghi percorsi. Nel complesso l'escursione è considerata molto difficile.


SABATO 19/09/2020
IL COLLIO IN MTB (Collio Superiore)
escursione in mountain bike da Cormons

Dislivello: + e – 650 m
Durata: 5 ore (35km)
*Difficoltà: MC/MC
60/40 asfalto sterrato*
*Coordinatori: Mauro Rizzo,
Olivo Ecoretti, Marco Morassi*
UD - Commissione Escursionismo
Foto da: www.civadoitaly.com

Escursione ad anello in mountain bike partendo da Cormons, per poi sconfinare in Slovenia, rientrare in Italia ed arrivare alle vigne più alte del Collio, e quindi scendere verso Dobrovo, Ruttars e ritornare a Cormons. Paesaggio splendido tutto in mezzo alle vigne.


GIOVEDÌ 24/09/2020
ANELLO PASSO ELBEL DALLA VAL PESARINA
Alpi Carniche

Dislivello: + e – 750 m
Durata: 6 ore / Difficoltà: EE
*Coordinatori: Claudio Assolari,
Gildo Garlatti*
UD SEN - Gruppo Seniores

Percorso nella zona delle dolomiti Pesarine, partendo dal parcheggio per il rifugio De Gasperi. Si sale fino a raggiungere il bivio che svoltando a sinistra ci fa passare sotto il campanile di Mimoias e di seguito raggiungiamo la meta. Il ritorno avviene passando per casera Mimoias e infine al parcheggio.


DOMENICA 27/09/2020
**ANELLO DELLA STRETTA DI FLEONS
e del PASSO GIRAMONDO (Alpi Carniche)**
percorsi della G. Guerra con lo storico Marco Siega

Dislivello: + e – 1.100 m
Durata: 6 ore
Difficoltà: E
*Coordinatori:
Maria Luisa Colabove,
Riccardo Maida,
Germano Romanin*
UD - Commissione
Escursionismo
*in collaborazione con la
Sezione CAI di Forni Avoltri*

Da Forni Avoltri, dalla chiesetta di Pierabech, si percorre il valone Sissanis per il Sentiero della Fede fino alla stretta di Fleons. Si prosegue per un tratto di Traversata Carnica, passando per le casere Sissanis di Sotto e di Sopra, dapprima fino a Sella Sissanis (Quota Pascoli) e quindi a Passo Giramondo. La guida storica Marco Siega, strada facendo, ci parlerà delle vicende belliche accadute in zona e della Compagnia Volontari Alpini Gemona che qui combatté e si distinse per valore. Rientro per lago Bordaglia e casere Bordaglia di Sopra e di Sotto. Il lago, di origine glaciale tra i più belli della Carnia, è inserito nell'oasi faunistica di Bordaglia-Fleons istituita nel 1968. A fine escursione possibile la visita alla mostra permanente della Grande Guerra, al museo di Forni Avoltri, con Giacomo Pinna, curatore del museo.


GIOVEDÌ 01/10/2020
MONTE CORONA
tra Italia e Austria

Dislivello: + e – 700 m
Durata: 6 ore / Difficoltà: E
*Coordinatori: Livio De Marchi,
Claudio Assolari*
UD SEN - Gruppo Seniores

Da Pramollo si sale dolcemente tra alpeggi e pascoli in un ambiente conosciuto molto bene dai paleontologi per la grande quantità di piante fossili del carbonifero. Non da meno sono i panorami che si potranno vedere, dai Tauri alle cime più alte delle Giulie.



DOMENICA 04/10/2020
MONTE SERNIO 2187 m (Alpi Carniche)
ascesa dalla Val Aupa



Dislivello: + e - 1.500 m
Durata: 9 ore
Difficoltà: EE/F
Coordinatori: Giorgio Di Giusto, Marco Manzini, Piero Pasquili
UD - Commissione Escursionismo

Lassù, sul Monte Sernio, i panorami sono i più estesi, dalle Carniche alle Giulie. Impenetrabile e apparentemente irraggiungibile, ci conquisteremo il permesso di salirlo dalla Val Aupa, facendoci complici della sua solitudine di roccia. Dal parcheggio oltre l'abitato di Dordolla seguiremo il sentiero CAI n. 437 fino a Forcella Foran de la Gjaline, poi per sentiero 419 a Forca Nuvier-nulis. Da qui asprezza e magia si mescolano per i salti rocciosi, le cengette e le paretine inclinate che ci portano alla cima. Rientro per medesima via. Escursione con notevole dislivello, necessita un appropriato impegno fisico-tecnico.



DOMENICA 11/10/2020
LA REGATA IN BICI (Carso triestino)
escursione in mountain bike da Prosecco (TS)



Dislivello: + e - 300 m
Durata: 3 ore (20 km)
Difficoltà: MC/MC
75/25 asfalto sterrato
Coordinatori: Mauro Rizzo, Marco Cabbai
UD - Commissione Escursionismo

Itinerario unico con vista dalla catena alpina al mare. Panorama a 360° dalla torre di Liburnio alla vedetta di Slataper, pedaleremo tra la boscaglia carsica e su spettacolari piste sterrate, ammirando la Barcolana dall'alto.

Foto da: www.pedalaqb.com



GIOVEDÌ 15/10/2020
EX MINIERA DEL RIO RESARTICO
 Parco delle Prealpi Giulie



Dislivello: + e - 700 m
Durata: 4 ore / Difficoltà: E
Coordinatori: Gildo Garlatti, Pietro Venier
UD SEN - Gruppo Seniores

Salita dalla Valle del Rio Resartico, per i ruderi del villaggio minerario fino all'ingresso della miniera, visitabile grazie alla direzione del Parco Prealpi Giulie. Da fine dell'ottocento ai primi anni cinquanta, nella miniera si estraeva un minerale di facile infiammabilità che poi a Resiutta veniva distillato per estrarne oli minerali pesanti. La prima illuminazione pubblica della città di Udine fu alimentata dall'olio distillato da questi minerali.



DOMENICA 18/10/2020
MONTE CHIAVALS
traversata con partenza dalla riserva naturale della Val Alba



Metri salita: 1.000 m
Metri discesa: 850 m
Durata: 6 ore / Difficoltà: EE
Coordinatori: Luca Del Bianco, Antonio Nonino
UD - Commissione Escursionismo

Dal parcheggio della Val Alba, prediamo il sentiero che all'interno di una faggeta ci farà prendere quota per arrivare, incrociando una mulattiera e una strada di guerra su cengia rocciosa, al bivacco Bianchi. Di recente ricostruzione il bivacco ha un'incantevole vista sulla sottostante Val Aupa. Poi seguendo l'Alta Via CAI di Moggio, su salita impegnativa e percorrendo una parte di cresta giungeremo alla piccola vetta, caratterizzata da una simbolica croce in legno da cui, si gode un panorama a 360° sui vicini Sernio, Grauzaria e Zuc del Bor e sui più lontani Montasio e Canin.



DOMENICA 25/10/2020
MONTE MATAJUR 1641 m (Prealpi Giulie)
anello sul confine, da Cepletischis



Dislivello: + e - 1.150 m
Durata: 9 ore / Difficoltà: EE
Coordinatori: Giorgio Di Giusto, Riccardo Maida, Marina Pascolo
UD - Commissione Escursionismo
Foto da: www.camminabimbi.it

Dal parcheggio di Cepletischis fino in cima per il sentiero Cai 736, già Alta Via Valli del Natisone e parte del Sentiero Italia. Passeremo dai piani submontani con bosco misto alle faggete oltre Casera Tamorsca, calpesteremo la stessa via usata da Rommel nel 1917, attraverseremo i labirinti calcarei per il Monte Glava e raggiungeremo la chiesetta in vetta. Rientreremo per il versante sud fino al Rifugio Pelizzo, quindi per il Sentiero Naturalistico del Matajur fino a chiudere l'anello.



GIOVEDÌ 29/10/2020
CASERA PEZEIT DI SOTTO DA VAL DI PREONE
 Prealpi Carniche



Dislivello: + e - 700 m
Durata: 6 ore / Difficoltà: E
Coordinatori: Gildo Garlatti, Pietro Venier
UD SEN - Gruppo Seniores

La malga Pezeit di Sotto si trova su un bel ripiano panoramico lungo il crinale nord del monte Burlat, nella alta Val Preone. L'itinerario proposto giunge alla casera partendo da Sella Chiampon, nei pressi della sorgente del torrente Arzino, percorrendo il sentiero Cai 826, attraversa una bellissima faggeta e ci offre un ottimo panorama sul monte Verzegnis e le Alpi Carniche.



DOMENICA 01/11/2020

PICCOLO BELEPEIT

sul filo del rasoio del Canal del Ferro



Dislivello: + e – 800 m
Durata: 6 ore / **Difficoltà:** **E**
Coordinatori: Livio De Marchi,
 Renzo Paganello
**UDCCD - Commissione
 Culturale e Divulgativa**

Foto da:
www.calcareia.wordpress.com

Sui monti del Canal del Ferro, caratterizzati da versanti ripidi, profondamente incisi da forre, ci sono alcuni montanari resistenti, come a Stavelo Belepeit (984 m), in magnifica posizione su un terrazzo esposto al sole e difeso a nord da una parete di roccia. Il sito è peculiare dal punto di vista geologico, posto sul lato occidentale di una profonda faglia attiva. È come se un gigantesco coltello incidesse il ripidissimo fianco meridionale della “Cueste Spiçade” (già il toponimo è significativo). Magnifico panorama sulle Prealpi Giulie e Carniche.



DOMENICA 08/11/2020

SIARADE

chiudere per riaprire, come ogni anno



**UD - Commissione
 Escursionismo**

Siarade è la festa di fine stagione escursionistica, l'uscita per raccontarci le mete raggiunte e quelle a venire, il momento conviviale per gustare un pranzo insieme (montagna è condividere!). Quest'anno sarà nella domenica centrale della settimana dal 4 all' 11 novembre per l'esposizione della mostra “Presenze Silenziose: ritorno e nuovi arrivi di carnivori nelle Alpi” nella Sala Eventi della Saf



GIOVEDÌ 12/11/2020

ANELLO DEL M. HERMADA SIARADE SENIORES

Carso triestino



Dislivello: + e – 300 m
Durata: 6 ore / **Difficoltà:** **E**
Coordinatori: Claudio Assolari,
 Stenia Tosolini
UD SEN - Gruppo Seniores

Da Malchina si segue il sentiero Vertikala e si sbocca su una strada sterrata che raggiunge il sentiero n. 3. Da qui si va alle tre cime: la prima denominata col nome di Ermada N.E., la seconda Ermada Gramnda e la terza Ermada S.O. Si passa anche il monte Cocco ed infine per strada sterrata si rientra al punto di partenza



SABATO 14/11/2020

LA PERLA FINALE (Prealpi Giulie) in MTB

escursione in mountain bike da Tarcento



Dislivello: + e – 600 m
Durata: 4 ore (25 km)
Difficoltà: **MC/BC**
 70/30 asfalto sterrato
Coordinatori: Mauro Rizzo,
 Marco Morassi
**UD - Commissione
 Escursionismo**

Ultimo itinerario proposto nei dintorni della “Perla del Friuli”. Percorso collinare tecnico e vario che passerà per Tarcento, Nimis, Ramandolo, Sedilis, Ciseris, Coia, Bulfons e ritorno a Tarcento.

Foto da: www.bikemap.net



DOMENICA 26/11/2020

ANELLO DELLO ZOUF DI MUEZ

Prealpi Giulie



Dislivello: + e – 700 m
Durata: 6 ore
Difficoltà: **EE**
Coordinatori: Gildo Garlatti,
 Lucia Forabosco
UD SEN - Gruppo Seniores

Questa escursione ci porta a salire lo Zouf di Muez e dalla sua cima proseguire lungo la cresta che divide la val Alba dalla Val Aupa per poi scendere sul versante di quest'ultima fino al ritorno al punto di partenza



**UD - Commissione
 Escursionismo**

DICEMBRE 2020

24 X 1 ORA PER TELETHON

Corri con la SAF!

Un evento unico nel suo genere in Italia, pensato per sostenere la ricerca scientifica contro le malattie genetiche rare. Non serve essere grandi atleti, l'importante è partecipare e collaborare alla raccolta fondi Telethon, anche semplicemente camminando! La SAF, aderendo alla staffetta con le sue squadre, promuove e sostiene la causa di Telethon.

SEZIONE di UDINE e SOTTOSEZIONI – PROGRAMMA ESCURSIONI 2020

01-GENNAIO	Ritrovo sul monte Cuarnan	E	TAR
01-gen	Auguri di buon anno sul Mont di Cuar (Prealpi Carniche)	EAI	SDN
05-gen	Malga Ciauta (Gruppo del Pelmo)	EAI	SDN
09-gen	Rifugio Vallandro	EAI	UD SEN
19-gen	Anello delle malghe del Cansiglio (Prealpi Bellunesi)	EAI	SDN
23-gen	Rifugio Fabiani da Casera Ramaz	EAI	UD SEN
26-gen	Casera Cianeipade (con ciaspe)	EAI	PAL
26-gen	Grotte di San Canziano (Škocjanske jame) - SLO	E	UD CCD
1/2-FEBBRAIO	Altopiano di Rodengo e Luson (Valle Isarco)	EAI	UD
02-feb	Monte Punta (Val Zoldana)	EAI	SDN
06-feb	Anello della Val Saisera	EAI	UD SEN
08-feb	Notturna a malga Festons e monte Morgenleit da Sauris di S.	EAI	UD
08-feb	Ciaspolata al chiaro di luna (in località da destinarsi)	EAI	TAR
09-feb	Javornik (da Podkraj con ciaspe)	EAI	PAL
16-feb	Monte Dimon (Alpi Carniche)	EAI	SDN
20-feb	Rifugio Monte Ferro da Sappada	EAI	UD SEN
21-feb	Assemblea Generale Soci		
23-feb	Dalla Val di Riofreddo alla Val Saisera	EAI	UD
MARZO	Fine settimana con le ciaspole (in data e località da destinarsi)	EAI	TAR
01-mar	La Centrale idroelettrica di Malnisio	T	UD CCD
05-mar	Casera Festons da Sauris	EAI	UD SEN
07-mar	Cima Bela e Rifugio Gortani al chiaro di Luna (Alpi Carniche Orientali)	EAI	SDN
08-mar	Rifugio Calvi (ciaspe)	EAI	PAL
08-mar	Pulizia del monte Faet		ART
14/15-mar	Weekend con le ciaspe	EAI	SDN (+Gemona)
15-mar	M. Nevoso (Snežnik) 1796 m - SLO	EAI	UD
19-mar	Anello di Pusea da Cavazzo	E	UD Sen
22-mar	Anello di Antro (Valli del Natisone)	T	ART

LEGENDA SEZIONE ORGANIZZATRICE

UD: Commissione Escursionismo
UD Sen: Gruppo Seniores
UD CCD: Comm.ne Culturale/Divulgativa ONC
ART: Artegna
PAL: Palmanova
PDP: Pasian di Prato
SDN: San Daniele
TAR: Tarcento

LEGENDA DIFFICOLTÀ

T: Turistico
E: Escursionistico
EE: Escursionisti Esperti
EEA: Escursionisti Esperti con Attrezzatura
EAI: Escursionistico in Ambiente Innevato
A: Alpinistico
AC: Cicloescursionismo (TC-MC-BC: turistico - media - buona capacità)

22-mar	Giro delle Chiese - Tarcetta di Pulfero	E	PDP
29-mar	M. Mia e la Valle di Pradulino da Stupizza (con SentieriNatura)	E	UD
29-mar	Marcia del Cimano (Organizzata da Associazione Aquile Bianconere)	E	SDN
02-APRILE	Bivacco e Campanili del Lander	EE	UD SEN
05-apr	Heiligenblut - Dollach	E	UD
05-apr	Vecchi sentieri di Casso (Dolomiti Friulane)	E	SDN
05-apr	Osternig	E	PAL
16-apr	Roccoli di Montenars	T	UD SEN
19-apr	Clabuzzaro/Casoni Solarie	E	PDP
19-apr	Kobesnock (S.t Stefan an der Gail "Windische Hoen 1100mt. Austria)	E	PAL
19-apr	Escursione al Parco Naturale di Strugnano	E	UD
19-apr	Anello del monte San Martino (Valli del Natisone)	E	SDN
19-apr	Creta di Mezzodi da Lovea	E	ART
25/26-apr	Weekend sul Lago di Garda 2.0	EEA-MC/MC	UD
30-apr	Forra del Chiersò	EE	UD SEN
03-MAGGIO	Escursione Intersezionale		MANZANO
10-mag	Viarie (in località da destinarsi)		TAR
10-mag	Monte San Gabriele e giardino Viatori	T/E	UD ccd
14-mag	Tolminska Korita - Javorca	T	UD SEN
16-mag	I Colli Morenici in MTB (Colli Morenici)	MC/MC	UD
17-mag	Manutenzione sentieri		SDN
17-mag	Festa della Montagna sul Monte Cuarnan	E	ART
17-mag	Bivacco Perugini, Campanile Val Montanaia	E	PAL
17-mag	Imponzo-Gaiadet-Imponzo	E	PDP
17-mag	Manutenzione dei sentieri delle Valli del Torre		TAR
21/24-mag	Trekking del 75° sull'Isola d'Elba	EE	ART
24-mag	Mueç, Mujesse e Stai	E	UD CCD
28-mag	Anello della Battaglia di Pradis (Intersez CAI Seniores UD - GO)	T - E	UD SEN
30-mag/6-giu	Settimana escursionistica alle Isole Egadi	T-E	TAR
31-mag	Cuel de la Berete	E	PAL
31-mag	Anello e campanili di Costa Baton	E	TAR
31-mag	Cicloescursionistica	TC	SDN
02-GIUGNO	Ritrovo annuale sul Mont di Cuar (Prealpi Carniche)	E	SDN-UD
06/07-giu	Burrone di Mezzocorona (gemellag. Cai Pieve di Soligo e SAT Mezzocorona)	EEA/EE	ART
07-giu	Anello del Chiampizulon	EE	PDP
07-giu	Monte Golica (1834 m) - Karavanke (SLO)	E	UD
11-giu	Crociera in laguna	T	UD SEN
13-giu	I parchi in MTB (Collio Orientale)	MC/MC	UD
14-giu	Camminata nel parco	E	PAL

14-giu	In cammino nei Parchi	E	TAR
14-giu	In cammino nei Parchi	E	SDN
21-giu	Cason di Lanza/ Salinchieit	EE	PDP
21-giu	Il rock glacier sull'Altopiano di Casera Razzo	E	UD CCD
25-giu	Sambok da Falzes	E	UD SEN
28-giu	Brentoni (da Sella Chiampigotto)	EE	PAL
28-giu	Mittagskoghel – Austria	E	TAR
28-giu	Sentiero Corbellini e Passo Elbel - Val Pesarina	EEA-EE	UD
28-giu	Set Sass (Valparola)	EE	SDN
28-giu	Anello Jof di Sompdogna da Val Saisera e Rifugio Grego	EE/T	ART
04-LUGLIO	I nostri confini (Alpi Giulie) in MTB	BC/BC	UD
09-lug	Rifugio Flaibani Pacherini	E	UD Sen
10-12-lug	Tre giorni sulle Dolomiti	EEA	PDP
11/12-lug	Strada degli alpini-sentiero delle forcelle - monte Paterno (Dolomiti di Sesto)	EE-EEA	SDN
12-lug	Sentiero Olivato	EEA	PAL
12-lug	Bavški Grintavec – Slovenia	EEA	TAR
12-lug	Sentiero del Centenario (Alpi Giulie)	EEA-EE	UD
12-lug	Monte Cuestalta e Lago Avostanis	EEA/T	ART
19-lug	Monte Robon da Sella Nevea	EE	PDP
19-lug	Monte Canin (Alpi Giulie)	EEA-EE	UD
19-lug	Crep Nudo (Alpago)	EE	SDN (+E. Marenesi)
22/24-lug	Alta via di Neves	E - EE	UD SEN
23-26-lug	Anello del Monviso	EEA	ART
25/26-lug	Monte Grossvenediger (Alti Tauri - Alpi Noriche) - Austria	E/A	UD
25/26-lug	Monte Roen (Ferrata) Rif. Oltradige (2 giorni)	EEA	PAL
25/26-lug	Marmolada - Dolomiti	EE-EEA	TAR
01-AGOSTO	La Roggia di notte (serale) in MTB	TC/TC	UD
08/09/10-ago	Val di Rabbi	E-EE	SDN
09-ago	Crode dei Longerin - Comelico	EE	TAR
21/23-ago	Val Ridanna - Alto Adige	EE	TAR
22/23-ago	Paterno (2 giorni)	EEA	PAL
23-ago	Rifugio Tissi (Gruppo del Civetta)	E	SDN
30-ago	Sief e Col di Lana	EE	UD
05/06-SETT.	Monte Triglav 2864 m - (Alpi Giulie slovene)	EEA/EE	UD
06-set	Baba Grande	EE	PAL
06-set	15° Festa della Val Alba (Prealpi Giulie)	E	SDN (+M.Udinese)
06-set	Val Alba con Cai Moggio e Parco Prealpi Friulane	EE/E	ART
07/12-set	Trekking alle Cinque Terre	E	UD SEN
12/13-set	Gruppo del Sella - Dolomiti	EE-EEA	TAR

13-set	Bivacco Bianchi/monte Chiavals	EE	PDP
13-set	Tofana di Dentro (Dolomiti)	EEA/F-EE	UD-SDN
19-set	Il Collio (Collio Superiore) in MTB	MC/MC	UD
20-set	Ripristino sentieri		PAL
20-set	Siarade a Pesariis		TAR
20-set	Manutenzione sentieri		SDN
20-set	Cima del Lago	EE	ART
24-set	Anello Passo Elbel dalla Val Pesarina	EE	UD SEN
27-set	Piancavallo, anello del Cimon del Cavallo	E-EE	TAR
27-set	Anello della stretta di Fleons e del Passo Giramondo (Alpi Carniche)	E	UD
27-set	Escursione didattica: sentiero degli alberi di risonanza (Val Saisera)	E	SDN
01-OTTOBRE	Monte Corona	E	UD SEN
04-ott	Col Gentile	E	PAL
04-ott	Manutenzione dei sentieri delle Valli del Torre		TAR
04-ott	Monte Sernio 2187 m (Alpi Carniche)	EE/F+	UD
11-ott	Monte Terzo	EE	PDP
11-ott	La Regata in bici (Carso triestino)	MC/MC	UD
11-ott	Spiz de San Piero (Gruppo del Bosconero)	EE	SDN
11-ott	Marronata sociale		ART
15-ott	Ex miniera del Rio Resartico	E	UD SEN
18-ott	Marronata		PAL
18-ott	Marronata		PDP
18-ott	Monte Tudaio, da Laggio - Cadore	E-EEA	TAR
18-ott	M. Chiavals	EE	UD
25-ott	Monte Matajur 1641 m (Prealpi Giulie)	EE	UD
25-ott	Castagnata Ssul Mont di Prat (Prealpi Carniche)	E	SDN
29-ott	Casera Pezzeit di Sotto da Val di Preone	E	UD Sen
01-NOVEMBRE	Piccolo Belepeit	E	UD ccd
08-nov	Marronata		TAR
08-nov	Siarade	-	UD
08-nov	Monte Fara (Prealpi Carniche)	E	SDN
12-nov	Anello del monte Hermada - Siarade Seniores	E	UD SEN
14-nov	La Perla finale (Prealpi Giulie) in MTB	MC/BC	UD
22-nov	Grotte di San Canziano (Carso-SLO)	E	SDN
26-nov	Anello dello Jouv di Muez	EE	UD SEN
11-DICEMBRE	Auguri di Natale in sede		TAR
13-dic	Val Ombretta (Gruppo della Marmolada)	EAI	SDN
13-dic	Auguri di Natale in malga (in località da destinarsi)	EAI	TAR

1. La partecipazione all'escursione è subordinata all'iscrizione da effettuarsi nella sede della Società Alpina Friulana (qui di seguito SAF) agli orari di Sportello oppure con la procedura on-line dal sito <http://www.alpinafriulana.it>, al versamento dell'importo stabilito sul programma e all'accettazione del presente Regolamento. Iscrizioni via breve o via mail non hanno effetto.
2. Le iscrizioni devono perfezionarsi secondo le modalità al pto.1 entro la giornata del giovedì precedente l'escursione, salvo diversa indicazione definita sul programma. Le iscrizioni possono essere chiuse anticipatamente nell'eventualità si raggiunga il numero massimo di iscritti.
3. Al momento dell'iscrizione si deve dichiarare la condizione di socio o non socio.
4. La copertura assicurativa è definita in accordo alle normative del Club Alpino Italiano (CAI).
5. I minori dovranno essere accompagnati da persona garante e responsabile.
6. Il Direttore di Escursione ha la facoltà (e dovere) di escludere dall'escursione i partecipanti che per cause diverse (p.e. inadeguato equipaggiamento, precarie condizioni fisiche, inesperienza) non diano sufficienti garanzie al superamento delle difficoltà dell'itinerario, senza pregiudizio per loro stessi e per il gruppo.
7. La quota versata a titolo di caparra, non sarà rimborsata se non per cause imputabili alla SAF (p.e. annullamento dell'escursione per cause di forza maggiore). Motivazioni personali che possano impedire la partecipazione (p.e. famiglia, lavoro, salute) non costituiscono requisito per detto rimborso.
8. La SAF si riserva la facoltà di annullare l'escursione in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, oppure se si presentino situazioni tali da pregiudicarne il buon esito. Inoltre è possibile che per necessità sia modificato l'itinerario dell'escursione stessa e la sua logistica (p.e. mezzi di trasporto). Nel caso di annullamento dell'escursione sarà restituita la quota versata; nel caso di modifica dell'itinerario e della logistica la quota sarà riparametrata, restituendo parte di quanto versato, se dovuto.
9. L'escursione sarà effettuata conformemente al programma, salvo eventuali variazioni comunicate durante la presentazione della stessa presso la sede SAF o modifiche decise dal Direttore di escursione qualora sorgano situazioni di precarietà e rischio per i partecipanti.
10. Chi si iscrive all'escursione è informato tramite il programma di dettaglio, oltre che dalla presentazione di questa presso la sede SAF nei giorni precedenti l'uscita, circa le caratteristiche dell'itinerario, le

difficoltà e gli equipaggiamenti necessari, gli orari, il luogo di ritrovo, i mezzi di trasporto per il trasferimento; pertanto, nel caso in cui l'iscritto partecipi all'escursione, se ne assume la responsabilità.

11. L'escursione si intende tale dal luogo di partenza e di arrivo della stessa così come definito dal programma di dettaglio. Il trasferimento dal luogo di ritrovo al luogo dell'escursione e viceversa per il rientro, fanno parte del programma quando ci sia esplicita indicazione organizzativa.
12. Il partecipante, prima di iscriversi, deve leggere con attenzione il programma e valutare l'opportunità della propria iscrizione in base alle proprie capacità tecniche e al proprio stato di salute e allenamento fisico.
13. Ai partecipanti sono particolarmente richieste: puntualità al ritrovo, scrupolosità

nel seguire le indicazioni del Direttore di Escursione ed Accompagnatori, prudenza, disponibilità e collaborazione.

14. Durante l'escursione si deve rimanere uniti alla comitiva evitando inutili ritardi, non si devono creare situazioni difficili per la propria ed altrui incolumità, non si devono lasciare rifiuti di alcun genere sui percorsi e/o luoghi di sosta.
15. Non è consentito ad alcuno, salvo autorizzazione, l'abbandono della comitiva o la deviazione per altri percorsi.
16. Per quanto qui non contemplato vale lo Statuto della Società Alpina Friulana.
17. Per la partecipazione all'attività è richiesta l'accettazione del presente Regolamento, da considerarsi parte integrante del programma della medesima.





GAS

GRUPPO ALPINISTI SCIATORI

106

GAS – Gruppo Alpinisti Sciatori • attività 2020



Il **GAS**, Gruppo Alpinisti Sciatori, nasce più di dieci anni fa per iniziativa di alcuni istruttori ed ex allievi dei corsi di scialpinismo della Società Alpina Friulana, con lo scopo di fornire agli ex allievi ed agli appassionati di scialpinismo occasioni per effettuare uscite in compagnia di chi condivide la stessa passione.

Il **GAS** si propone di offrire la possibilità di praticare lo scialpinismo in gruppo, condividendo esperienze ed esplorando insieme nuove località, e quindi consentendo ai partecipanti di allargare il proprio 'raggio di azione'. Il **GAS** organizza inoltre uscite di aggiornamento ed esercitazioni con gli strumenti ARTVA, pala e sonda per la ricerca dei travolti da valanga, nonché occasioni conviviali di incontro.

La partecipazione alle attività del **GAS** è aperta a tutti i soci della SAF e più in generale del CAI e, per la partecipazione alle gite anche ai non soci, previo il pagamento di una assicurazione contro gli infortuni, secondo le condizioni stabilite dalla SAF/CAI e ovviamente a carico dei partecipanti.

La maggior parte delle attività proposte è alla portata di tutti gli scialpinisti che abbiano seguito un corso base di Scialpinismo o comunque maturato analoga esperienza.

Alcune iniziative richiedono invece un livello minimo di competenza tecnica e/o di preparazione fisica, in questo caso il **GAS** si riserva di valutare tali requisiti assieme all'interessato e di non accettare le domande di partecipazione di tutti coloro il cui possesso di tali requisiti non sia sufficientemente

comprovato. In ogni caso, salvo diversa indicazione del programma, la partecipazione all'attività richiede il possesso delle conoscenze e delle tecniche insegnate nei corsi base di scialpinismo del CAI.

Il programma dettagliato di tutte le iniziative viene messo a disposizione degli interessati tramite l'iscrizione alla mailing list, registrandosi al link: <http://eepurl.com/ukZHB> o attraverso il sito della SAF: www.alpinafriulana.it. L'iscrizione alle attività richiede generalmente il versamento di una caparra. Il **GAS** si riserva di variare gli itinerari o annullare i programmi in base alle condizioni nivo-meteorologiche.

L'attività del **GAS**, analogamente a quanto avviene per tutte le componenti della Società Alpina Friulana, è gestita da volontari e non è svolta a fini di lucro.

I volontari non sono titolari di alcuna qualifica ai fini dell'accompagnamento di altri soggetti: si occupano semplicemente dell'organizzazione, pertanto la partecipazione alle iniziative avviene sotto la piena responsabilità individuale di ciascun partecipante, previa valutazione delle informazioni ricevute circa

le caratteristiche tecniche e di difficoltà delle singole proposte.

Pertanto la partecipazione alle gite è lasciata unicamente alla scelta dello scialpinista che valuterà autonomamente in base alle proprie condizioni psicofisiche e alle proprie capacità tecniche dopo che saranno state fornite dal **GAS** tutte le informazioni necessarie ai fini della partecipazione, quindi che materiali dovranno far parte della dotazione, quali dislivelli e difficoltà da affrontare per lo svolgimento della gita.

Di norma la dotazione base, oltre all'attrezzatura da scialpinismo, si compone di ARTVA, pala e sonda.

Ogni componente del **GAS** è importante per fornire suggerimenti, informazioni, consigli utili per migliorare l'organizzazione delle gite, per divulgare le informazioni e per la buona riuscita delle gite, lo scopo è semplicemente condividere una passione comune, lo scialpinismo, divertendosi, scoprendo posti nuovi, assieme e in sicurezza.

107

GAS – Gruppo Alpinisti Sciatori • attività 2020

PROGRAMMA 2020

Befana nella polvere

2 – 6 GENNAIO

Il primo appuntamento sociale del GAS, alla ricerca della polvere migliore con gite di soddisfazione di livello MS e BS. In base alle condizioni nivo-meteorologiche sceglieremo fra il Passo del Maloja in Svizzera e la Obernbergtal nello Stubai (Austria), entrambe destinazioni ideali per lo scialpinismo invernale.

La prima volta con le pelli di foca

DOMENICA 12 o 19 GENNAIO

La tradizionale giornata dedicata all'introduzione allo scialpinismo per chi non ha mai provato questa attività, organizzata grazie alla collaborazione fra la Scuola di Alpinismo e il GAS. In attesa di accogliere nel GAS gli allievi al termine del corso di scialpinismo.

Lezioni di sci pista e fuori pista

SABATO 1 e 15 FEBBRAIO, VENERDÌ 6 MARZO

Con il maestro Livio Sadoch, sulle nevi di Sella Nevea, tre giornate per imparare la tecnica di sci fuoripista. Corso eccellente sia per scialpinisti alle prime armi che per esperti che vogliano migliorare la tecnica di discesa. Aperto anche ai freerider "puri".

Carnevale con gli sci

22 – 26 FEBBRAIO

Sono allo studio tre proposte di prima classe: Sankt Anton in Arlberg, coi suoi 200 km di fuoripista con impianti considerata la mecca del fuoripista, un viaggio in Kosovo o la traversata delle Alpi Marittime francesi, dalle Alpi al mare. Sceglieremo in base alle condizioni che ci saranno.

Giornata per la sicurezza

FINE FEBBRAIO

Una giornata dedicata alla sicurezza organizzata dalla Guardia di Finanza di Sella Nevea: tecnica di ricerca con l'ARVA e prevenzione valanghe. Fortemente raccomandata a chiunque frequenti la montagna d'inverno.

Uova sulla neve... la Pasqua del GAS

9 – 14 APRILE

A Sud o ad Ovest, dove le condizioni saranno migliori: Abruzzo o Vanoise-Delfinato. Comunque vada, due destinazioni favolose.

Maggio sugli sci 1 – 3 MAGGIO

Per il ponte del primo maggio, la meta sarà lo spettacolare ghiacciaio dei Forni con i suoi 3000: scialpinismo di gran classe al cospetto di paesaggi incredibili. Prima che i ghiacciai scompaiano...

Festa dello scialpinismo

METÀ MAGGIO

Nella splendida Val Malta un ritrovo per tutti gli scialpinisti: serata in compagnia e due belle gite fra cui scegliere il mattino dopo.

Fine stagione

30 MAGGIO – 2 GIUGNO

Il ponte del 2 giugno ci porterà alla Britannia Hütte coi suoi 4000 accessibili allo scialpinista medio. Un fine stagione ad alta quota, anche per chi ci arriva per la prima volta.

Gita in bici con pranzo sociale

DOMENICA 28 GIUGNO

Per sciogliere le gambe e prepararsi all'estate.

REGOLAMENTO GAS

La partecipazione ai programmi del GAS è aperta a tutti i soci del CAI e, limitatamente ad alcune attività, anche ai non soci. I partecipanti alle attività organizzate vengono assicurati secondo le regole proprie del Club Alpino Italiano.

La maggior parte delle attività proposte è alla portata di tutti gli scialpinisti che abbiano seguito un corso base al CAI o comunque maturato analoga esperienza. Alcune iniziative richiedono invece un livello minimo di competenza tecnica e/o di preparazione fisica. In questo caso il GAS si riserva di valutare tali requisiti assieme all'interessato e di non accettare le domande di partecipazione di tutti coloro il cui possesso di tali requisiti non sia sufficientemente comprovato.

In ogni caso, salvo diversa indicazione nel programma, la partecipazione all'attività richiede il possesso delle conoscenze e delle tecniche insegnate nei corsi di livello SA1 del Club Alpino Italiano.

Il programma dettagliato di tutte le iniziative viene messo a disposizione degli interessati circa un mese prima della data di inizio delle attività stessa per le attività scialpinistiche, una settimana prima per quanto riguarda le attività di sci su pista. I programmi vengono diffusi agli iscritti alla mailing list, oppure possono essere ritirati presso la sede della SAF - Società Alpina Friulana ovvero essere richiesti via mail (gas@alpinafriulana.it).

Le iscrizioni a tutte le attività si aprono nel momento in cui viene reso noto il programma

dettagliato e si chiudono all'esaurimento dei posti disponibili, ma non oltre una settimana prima della partenza. L'iscrizione alle attività richiede il versamento di una caparra. Il GAS si riserva di variare gli itinerari o annullare i programmi in base alle condizioni nivometeorologiche.

L'attività del GAS, analogamente a quanto avviene per tutte le componenti della SAF, è gestita da volontari e non si svolge a fini di lucro.

Coloro i quali desiderano essere maggiormente informati sull'attività del GAS possono farne richiesta iscrivendosi alla mailing list (vedi sotto).

La sede della SAF è in via Brigata Re, a Udine, ed è aperta dal mercoledì al venerdì, dalle 17.30 alle 19.00, il giovedì anche dalle 21.00 alle 22.30 (telefono 0432.504290).

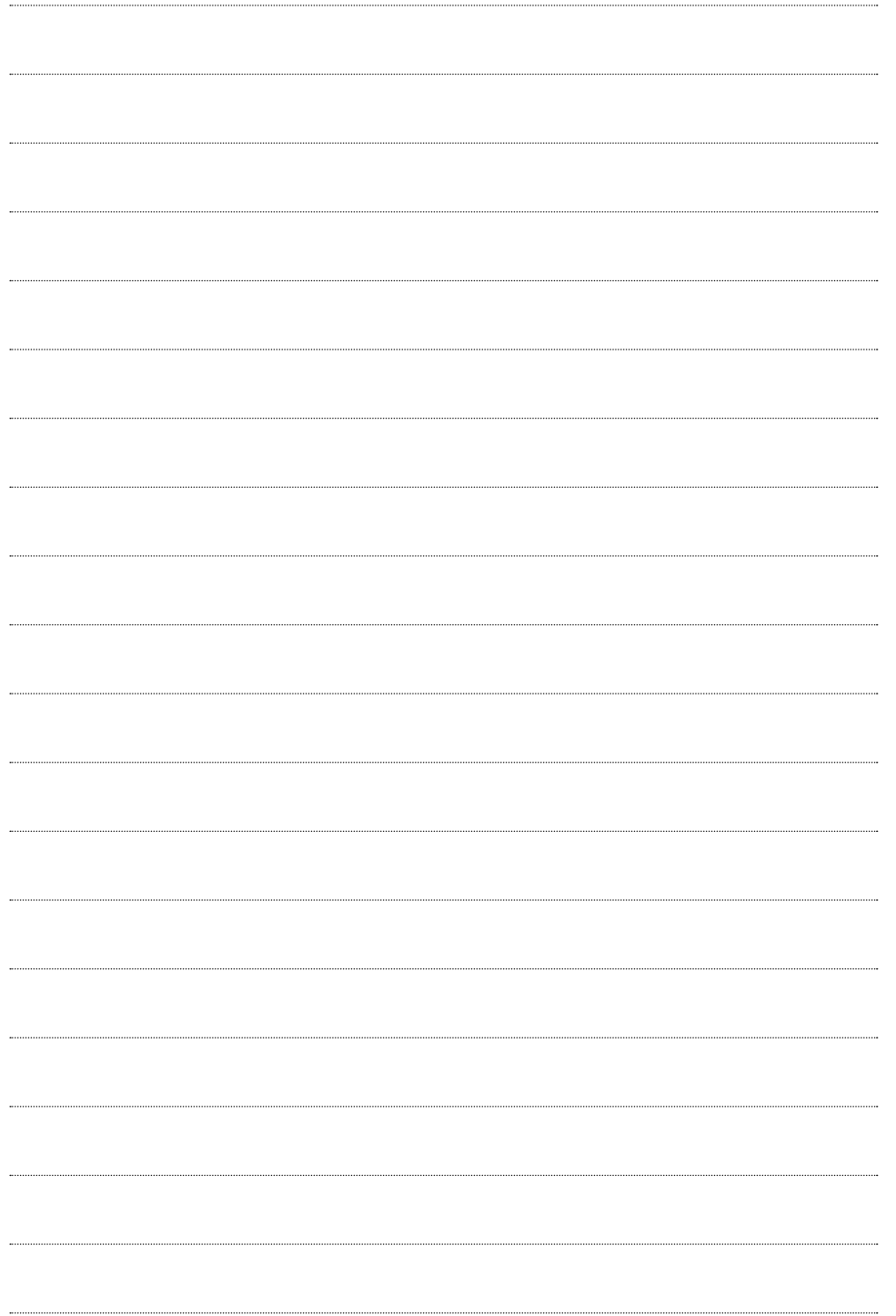
ISCRIZIONE MAILING LIST DEL GAS

Per iscriversi alla mailing list del GAS ed essere puntualmente informati sulle attività in corso è necessario registrarsi al link:

<http://eepurl.com/ukZHB>

o inviare una mail a gas@alpinafriulana.it

Società Alpina Friulana
Gruppo Alpinisti Sciatori
Via Brigata Re 29 - 33100 Udine
Tel. 0432.504290
e-mail: gas@alpinafriulana.it





Finito di stampare
nel mese di dicembre 2019
presso Litostil, Fagagna (UD)

Fotografia in copertina
elaborazione dalla
foto di Ermes Furlani, *Montasio*

Grafica e impaginazione
De Reggi-*studio grafico* (UD)