SEZIONE DI GORIZIA

Programma attività 2020

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI GORIZIA

34170 GORIZIA - via Rossini, 13 - Tel. e Fax 0481 82505
e-mail: info@caigorizia.it - www.caigorizia.it

La Sede Sociale è aperta a tutti:

• ogni martedì dalle 18.30 alle 19.30
• ogni giovedì dalle ore 21.00 alle 22.00

Presso la sede di via Rossini 13, potrà essere richiesta ogni informazione riguardante il tesseramento ed il programma dettagliato di tutte le attività svolte dalla Sezione.

Inquadra con il tuo Smartphone il QR-code e collegati a
www.caigorizia.it

SCAN ME

PUOI SEGUICI ANCHE SUI NOSTRI PROFILI SOCIAL...

Facebook:
CAI Sezione di Gorizia

Instagram:
caigorizia

Flickr:
CAI GORIZIA

SEGNALI INTERNAZIONALI DEL SOCCORSO ALPINO

A) **Chiamata** di soccorso: emettere richiami acustici/ottici in numero di **6 ogni minuto** (un segnale ogni 10 secondi);
1 minuto di intervallo (e poi ripetere la sequenza sin quando serve).

B) **Risposta** di soccorso: emettere richiami acustici/ottici in numero di **3 ogni minuto** (un segnale ogni 20 secondi);
1 minuto di intervallo (e poi ripetere la sequenza sin quando serve).

Per chiedere nel modo più semplice, immediato ed efficace l'intervento del Soccorso Alpino comporre il n° telefonico:

112

Chiunque intercetta un segnale di richiesta di soccorso **deve** rispondere al segnale e poi avvertire il "posto di chiamata" o la stazione di Soccorso Alpino più vicina, o il custode del rifugio o le guide o le comitive che incontra.

abbiamo bisogno di soccorso

non serve soccorso

MODALITÀ DA SEGUIRE PER ATTIVARE IL SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

www.cnsas-friuli.it

A) Accertarsi della reale gravità dell'infortunato;

B) **comunicare in modo chiaro** le proprie generalità e quelle dell'infortunato, natura e conseguenze dell'incidente e la località dove è avvenuto il fatto; comunicare inoltre il numero telefonico dell'apparecchio dal quale si sta chiamando;

C) **attendere** una chiamata di conferma con le eventuali istruzioni da parte del Soccorso Alpino e Speleologico: sino a quel momento rimanere accanto al telefono.

Servizio Regionale del Friuli - Venezia Giulia - Stazioni di Soccorso Alpino e Speleologico
Cave del Predil (Tarvisio) - Forni Avoltri - Forni di Sopra - Maniago
Moggio Udinese - Pontebba - Pordenone - Trieste - Udine - Valcellina
Friuli V.G. - Servizio di Soccorso Alpino Tel. **112**
Slovenija - Servizio di Soccorso Alpino Tel. **112** - OAEV - **Austria** - Tel. **140** Bergrettung

Dal primo gennaio 2017 è stato attivato un servizio di segnalazione automatico mediante l'applicazione GeoResq scaricabile sullo smartphone. È una garanzia di sicurezza in più per i frequentatori abituali della montagna. Il servizio è gratuito per i Soci del CAI.

Calendario attività 2020

Data	Itinerario	Tipo di escursione
12 Gennaio	**Slivnica (SLO)**	Ciaspe
19 Gennaio	**Da definire**	Scialpinismo
26 Gennaio	**Monte Goriane**	Ciaspe
02 Febbraio	**Da definire**	Scialpinismo
09 Febbraio	**M. Nevoso (SLO) (60 Cime)**	Ciaspe (Skialp)
16 Febbraio	**Da definire**	Scialpinismo
23 Febbraio	**Monte Lanaro**	Escursionismo
01 Marzo	**Da definire**	Scialpinismo
08 Marzo	**Monte Zoufplan**	Ciaspe
14 - 15 Marzo	**Da definire**	Scialpinismo
22 Marzo	**Monte Jama**	Escursionismo
29 marzo	**Vogrsko jezero**	Cicloescursionismo
05 Aprile	**I borghi abbandonati della Val di Cuna**	Escursionismo
04 - 05 Aprile	**Da definire**	Scialpinismo
19 Aprile	**M.te Prat ed Oasi Grifoni**	Escursionismo + Alp. Giovanile
26 aprile	**Carso Sloveno 2 itin.**	Cicloescursionismo
30 Apr - 3 Mag	**Les Calanques - Marsiglia (Francia)**	Escursionismo
10 maggio	**Paludea - Toppo - Clauzetto**	Cicloescursionismo
17 Maggio	**M.te Chiampon (60 Cime)**	Escursionismo + Alp. Giovanile
24 maggio	**Craguenza, Valli Natisone**	Cicloescursionismo
02 Giugno	**Monte Lodin**	Escursionismo + Seniores
07 giugno	**Lokve - Otlica - Lokve**	Cicloescursionismo
14 Giugno	**Polinik (A) (60 Cime)**	Escursionismo
21 giugno	**Monte Zovo 1900 m**	Cicloescursionismo
27 Giu - 2 Lug	**Alpe Adria Trail**	Escursionismo
28 Giugno	**Monti Bogatin e Mahavscek (SLO)**	Escursionismo
11 - 12 Luglio	**Hochgall**	Alpinistica
25 - 26 Luglio	**Ferrata Roghel, Cengia Gabriella, Strada degli Alpini**	Escursionismo
25 - 26 Luglio	**Val Fiscalina - Locatelli - Carducci - Val Fiscalina**	Escursionismo
8 - 9 Agosto	**Prisojnik (SLO) (60 Cime)**	Escursionismo
23 Agosto	**Sentiero del Centenario**	Escursionismo
23 Agosto	**Cima di Terrarossa**	Escursionismo
06 Settembre	**Monte Messer**	Escursionismo
13 settembre	**5 rifugi da Cortina (1 o 2 gg)**	Cicloescursionismo

Data	Itinerario	Tipo di escursione
20 Settembre	**Sella Mogenza**	Escursionismo
27 settembre	**Brda per Dobrovo**	Cicloescursionismo
04 Ottobre	**Cimacuta**	Escursionismo
11 Ottobre	**Castagnata, organizzaz. SPDG**	Cicloescursionismo
18 Ottobre	**Anello Monte Na Glavi (SLO)**	Escursionismo
25 ottobre	**Stari Tabor - Cocusso**	Cicloescursionismo
08 Novembre	**Monte Chiavals**	Escursionismo
22 Novembre	**Monte Pala**	Escursionismo
13 Dicembre	**Monte Nanos**	Escursionismo

(*) Nota: Per la partecipazione alle gite escursionistiche è richiesto un contributo organizzativo pari a 3 € a partecipante, da versare obbligatoriamente durante la presentazione della gita, le iscrizioni si aprono e si chiudono nella serata di presentazione con il versamento della quota di partecipazione e della caparra (se prevista), non sono accettate iscrizioni per via telefonica o tramite e-mail. In caso di mancata partecipazione all'escursione il contributo di 3 € e la caparra non saranno restituite. Solo in caso di annullamento della gita da parte della Commissione Escursionismo saranno restituite le caparre non versate al gestore del rifugio.
Il ritrovo per tutte le escursioni, tranne Alpinismo Giovanile, sarà il piazzale antistante il Pala Bigot (difronte il campo di calcio)

GRADI DI DIFFICOLTÀ DELL'ESCURSIONISMO PROPOSTO

E = Escursionistico

Itinerario che si svolge su sentieri con evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...) e che corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro - silvo - pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine; sono generalmente segnalati con vernice od ometti; è richiesto un discreto allenamento fisico e capacità di orientamento.

EE = Escursionisti Esperti

Si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi agevolmente su terreni impervi e infidi, con tratti attrezzati o rocciosi; è richiesto un buon allenamento, una buona conoscenza della montagna, tecnica di base e un equipaggiamento adeguato. Corrisponde generalmente a un itinerario di traversata nella montagna medio alta e può presentare dei tratti attrezzati.

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzature

Vengono indicati sentieri attrezzati o vie ferrate che conducono l'escursionista su pareti rocciose o su creste e cenge, preventivamente attrezzate con funi e/o scale senza le quali il procedere costituirebbe una vera e propria arrampicata. Richiede adeguata preparazione ed attrezzatura quale casco, imbrago e kit da ferrata.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti, poco esposti e pendenze inferiori ai 25°, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità.

SCIALPINISMO

Data	Coordinatori
19 gennaio 2020	C. Toppazzini, C. Burlina e L. Nussio
2 febbraio 2020	U. Gallimberti, L. Forgiarini e C. Burlina
16 febbraio 2020	L. Forgiarini, L. Visintin e M. Zilio
1 marzo 2020	M. Gaddi e P. Laurencic
14-15 marzo 2020	S. Mari, C. Burlina e M. Zilio
4-5 aprile 2020	M. Gaddi, L. Visintin e P. Laurencic

Le mete saranno scelte in base alle condizioni nivometeo, e pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail.
I partecipanti devono aver frequentato un **corso di scialpinismo base** e devono portare l'attrezzatura per l'autosoccorso: **ARTVA, pala, sonda.**
La presentazione delle gite sarà fatta il giovedì precedente l'uscita alle ore 21:00 presso la sede sociale.
Quota di partecipazione 3 € + eventuale caparra per rifugi.

Per informazioni e-mail: **escursionismo@caigorizia.it**

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

3° CORSO SCIALPINISMO BASE

IL CORSO É TENUTO DALLA
GUIDA ALPINA MARCO KULOT

SCAN ME

Gennaio - Febbraio 2020

PROGRAMMA : **Lezioni teoriche:**

Mercoledì 8 gennaio:	introduzione allo scialpinismo, attrezzatura e materiali
Mercoledì 15 gennaio:	tecnica di salita/discesa, pianificazione di una gita e topografia
Mercoledì 22 gennaio:	nivologia ed interpretazione bollettino nivo-meteo, funzionamento ARTVA ed autosoccorso in valanga.
Uscite pratiche:	
Domenica 12 gennaio	comprensorio sciistico (es. Sella Nevea/Zoncolan): tecnica di discesa in pista/fuoripista, verifica livello tecnico dei partecipanti, breve utilizzo delle pelli di foca.
Domenica 19 gennaio	Alpi Giulie/Carniche (o Dolomiti): utilizzo dell'attrezzatura ed applicazione delle tecniche base di salita/discesa.
Domenica 26 gennaio	Alpi Giulie/Carniche (o Dolomiti): conduzione di una gita e ricerca ARTVA singola.
Sab. e Dom. 8-9 febbraio	Dolomiti (o Austria): scelta della traccia, movimentazione in valanga, ricerca ARTVA multipla, tecniche di sondaggio e scavo.

REQUISITI : Media tecnica sciistica in pista (parallelo su pista rossa) e discreto allenamento fisico (gite con dislivello ≈ 7-800m.)

ISCRIZIONI : Da giovedì 21 novembre, data di presentazione del corso, a giovedì 2 gennaio 2020.
Il costo del corso è fissato in **240 €** (soci CAI) **200 €** (soci Sezione CAI Gorizia) a partecipante, all'atto dell'iscrizione sarà richiesta una caparra di **50 €**.

INFO : Rivolgersi in segreteria durante l'orario di apertura: Martedì > 18.30 -19.30 Giovedì > 21.00 – 22.30

CAI Sezione di Gorizia, Via Rossini, 13 34170 Gorizia c.p. 89 e-mail: escursionismo@caigorizia.it

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

CORSO DI PERFEZIONEMENTO ALLO SCI FUORIPISTA

IL CORSO É TENUTO DAI MAESTRI CON BREVETTO ISIA DI SNOWWINTERSKI

14-15 Dicembre 2019 o 22-23 Febbraio 2020

DOVE : **Kranjska Gora**

QUANDO : **Un Weekend**

Primo giorno **Sabato**:
Ritrovo, presentazioni, scopo del corso (1 ora in pista), selezione in base alle capacità (test), tecnica di base bronzo ed esercizi (spazzaneve - virata), tecnica avanzata argento (parallelo - movimenti verticali - azione su due piedi) - bastoncini.
Test videoanalisi, esercizi di autocorrezzione allievo-maestro e allievo-allievo.

Secondo giorno **Domenica**:
Tecnica avanzata oro (conduzione - velocitá - traiettoria), continuitá d'azione, sci in neve scavata, sci in neve fresca (se possibile), come migliorarsi e far migliorare.
Atteggiamenti didattici e motivazione, sci libero con il maestro con il solo obiettivo di divertirsi.

REQUISITI : Sono richieste abilità tecniche dello sci su pista con livello argento (sci paralleli) senza trascurare peró anche gli elementi di livello bronzo (spazzaneve - virata).

ISCRIZIONI : Da mercoledì 21 novembre, inizio raccolta adesioni via web, a giovedì 12 dicembre 2019.
Il costo del corso è fissato in **260 € (dicembre) 280 € (febbraio)** a partecipante, all'atto dell'iscrizione sarà richiesta una caparra di **50 €**.
La quota comprende : 2gg di skipass valido anche in notturna, Albergo Kompass 1/2 pensione, 2 gg di maestro con videoanalisi.

INFO : **Rivolgersi in segreteria durante l'orario di apertura:** **Martedì > 18.30 -19.30** **Giovedì > 21.00 - 22.30**

CAI Sezione di Gorizia, Via Rossini, 13 34170 Gorizia c.p. 89 e-mail: escursionismo@caigorizia.it

12 gennaio 2020

Monte SLIVNICA (m. 1.114)
(Alpi Dinariche - Slovenia)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m.600
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda
Coordinatori: L. Del Nevo e G. Penko
Data presentazione: giovedì 9 gennaio ore 21
presso la sede sociale

26 gennaio 2020

Monte GORIANE (m. 1.597)
(Alpi Carniche Orientali)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 7 ore circa
Dislivello: m.1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, sonda, pala
Coordinatori: B. Ballarè e F. Pellegrini
Data presentazione: giovedì 23 gennaio ore 21
presso la sede sociale

9 febbraio 2020

Monte VELIKI SNEŽNIK - NEVOSO

(m. 1.796 - Alpi Dinariche - Slovenia)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 5 ore circa
Dislivello: m. 560
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda
Coordinatori: B. Zavertani ed E. Orso
Data presentazione: giovedì 6 febbraio ore 21
presso sede sociale

23 febbraio 2020

Monte LANARO - VOLNIK (m. 545)

(Carso Triestino)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 400 circa
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: M. Borean e L. Del Nevo

Data presentazione: giovedì 20 febbraio ore 21
presso la sede sociale

8 marzo 2020

Monte ZOUFPLAN (m. 1.999)
(Alpi Carniche Occidentali)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempo di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 800
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda
Coordinatori: B. Ballarè ed E. D'Osvaldo
Data presentazione: giovedì 5 marzo ore 21
presso la sede sociale

22 marzo 2020

Monte JAMA (m. 1.167)
(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 820
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Fuccaro e S. Scaini

Data presentazione: giovedì 19 marzo ore 21
presso la sede sociale

5 aprile 2020

I borghi abbandonati della VAL DI CUNA

(Prealpi Carniche)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: L. Tardivo e M. Borean

Data presentazione: giovedì 2 aprile ore 21
presso la sede sociale

19 aprile 2020

Monte PRAT (m. 841) **ed OASI GRIFONI**

(Prealpi Carniche)

Attività: escursionismo - con Alpinismo Giovanile
(con propri accompagnatori)
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 3 ore
Dislivello: m. 450
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Coordinatori: C. Peresson, G. Spagnul ed E. D'Osvaldo
Data presentazione: giovedì 16 aprile ore 21
presso la sede sociale

30 aprile - 3 maggio 2020

LES CALANQUES - Marsiglia

(Francia)

Attività: escursionismo

Il programma dettagliato verrà pubblicato sul sito sezionale ed inviato ai soci tramite mail.

Quota di partecipazione: 3 € (*) + Caparra di 100 €

Coordinatori: G. Penko e R. Mittermayr

Data presentazione: giovedì 9 gennaio ore 21 presso la sede sociale con deposito caparra

17 maggio 2020

Monte CHIAMPON (m. 1.765)

(Prealpi Giulie)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo - con Alpinismo Giovanile
(con propri accompagnatori)
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 5 ore circa
Dislivello: m. 750
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Coordinatori: M. Borean e L. Del Nevo
Data presentazione: giovedì 14 maggio ore 21
presso la sede sociale

2 giugno 2020

Anello del Monte LODIN (m. 2.015)

(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo - con Gruppo Seniores
(con propri accompagnatori)
Difficoltà: E/EE
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m.1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Coordinatori: L. Picech e L. Tardivo
Data presentazione: giovedì 28 maggio
ore 21 presso la sede sociale

14 giugno 2020

Monte POLINIK (m. 2.217)

(Gailtaler Alpen - Austria)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo
Difficoltà: E/EE
Tempi di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m.1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Fuccaro e B. Ballarè

Data presentazione: giovedì 11 giugno ore 21
presso la sede sociale

27 giugno - 2 luglio 2020

ALPE ADRIA TRAIL. 5 tappe da Franz Joseph Höhe a Mallnitz

(Austria)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E/EE
Tempi di percorrenza e dislivelli: **1° giorno** 4 ore, m.n100 in salita e m. 1.190 in discesa; **2° giorno** 6 ore, m. 500 in salita e m. 800 in discesa; **3° giorno** 7 ore, m. 970 in salita e m.1.100 in discesa; **4° giorno** 5 ore, m. 1.200 in salita e m. 100 in discesa; **5° giorno** 8 ore, m. 1.100 in salita e m. 1.080 in discesa.
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 80 € di caparra.
Coordinatori: R. Fuccaro e P. Cettolo
Data presentazione: giovedì 27 febbraio ore 21 presso la sede.
Nota: massimo 15 partecipanti

28 giugno 2020

Monti BOGATIN (m. 1.977) e MAHAVSCEK (m. 2.005)

(Alpi Giulie - SLO)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 6.30 - 7 ore
Dislivello: m. 1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Leban e S. Scaini

Data presentazione: giovedì 25 giugno ore 21 presso la sede sociale

11 - 12 Luglio 2020

Monte COLLALTO (Hochgall) (m. 3.436)

(Gruppo Vedrette di Ries)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA/PD-
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 2,5-3,00 ore; **2° giorno** 8 ore
Dislivello: **1° giorno** m. 680; pernottamento al rif. Roma (m. 2.276). **2° giorno** m. 1.160 in salita e m. 1.840 in discesa
Attrezzatura: sacco lenzuolo, pila frontale, imbrago, casco, ramponi, piccozza, moschettoni, cordini
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra.
Coordinatori: G. Penko, E. Mian e B. Pellizzoni
Presentazione: giovedì 18 giugno ore 21 presso la sede sociale

25 - 26 luglio 2020

FERRATA ROGHEL, CENGIA GABRIELLA e STRADA DEGLI ALPINI

(Dolomiti di Sesto)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 9,5 ore; **2° giorno** 8 ore
Dislivello: **1° giorno** m. 1.300; pernottamento al Rif. Carducci (m. 2.297). **2° giorno** m. 800
Attrezzatura: sacco lenzuolo, casco, imbrago, set da ferrata omologato
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra.
Coordinatori: L. Simsig e S. Mari
Presentazione: giovedì 11 giugno ore 21 presso la sede sociale

25 - 26 luglio 2020

Rifugio LOCATELLI e Rifugio CARDUCCI dalla Val Fiscalina

(Dolomiti di Sesto)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Dislivello: **1° giorno** m. 1.050; pernottamento al rif. Carducci (m. 2.297); **2° giorno** m. 650 in salita e m. 1.000 in discesa
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 3,5 ore; **2° giorno** 5-6 ore
Attrezzatura: sacco lenzuolo e pila
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra
Coordinatori: L. Tulisso, L. Picech e D. Bregant
Presentazione: giovedì 11 giugno ore 21 presso la sede sociale

8 - 9 agosto 2020

SOŠKA POT e Monte PRISOJNIK

(m. 2.547 - Alpi Giulie - Slovenia)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 7 ore; **2° giorno** 8 ore
Dislivello: **1° giorno** m. 50 in salita e m. 450 in discesa per km. 20 - difficoltà E, pernottamento al Rif. Poštarski Dom (m. 1.688); **2° giorno** m. 1.000
Attrezzatura: casco - imbrago - set da ferrata omologato
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra
Coordinatori: S. Mari e L. Tulisso
Presentazione: giovedì 9 luglio ore 21 presso la sede sociale

23 agosto 2020

Sentiero "del CENTENARIO"

(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA
Tempi di percorrenza: 8 ore circa
Dislivello: m. 1.300
Attrezzatura: casco, imbrago, set da ferrata omologato
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: M. Cavallin e L. Simsig

Presentazione: giovedì 20 agosto ore 21 presso la sede sociale

23 agosto 2020

Cima di TERRAROSSA (m. 2.420)

(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 900
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: M. Borean e F. Bigatton

Data presentazione: giovedì 20 agosto ore 21
presso la sede sociale

6 settembre 2020

Monte MESSER (m. 2.230)

(Gruppo Col Nudo-Cavallo)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 1.050
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Leban e F. Pellegrini

Data presentazione: giovedì 3 settembre ore 21
presso la sede sociale

20 settembre 2020

Sella MOGENZA (m. 1767)
Cima MOGENZA PICCOLA (m. 1.944)

(Alpi Giulie Occidentali)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 1.100
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: G. Peratoner ed E. D'Osvaldo

Data presentazione: giovedì 17 settembre ore 21
presso la sede sociale

4 ottobre 2020

Monte CIMACUTA (m. 2.058)

(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 7 ore circa
Dislivello: m. 1.200
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: C. Peresson ed E. Orso

Data presentazione: giovedì 1 ottobre
presso la sede sociale

18 ottobre 2020

Anello del Monte NA GLAVI

(m. 1.670 - Alpi Giulie - Slovenia)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 1.100
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Leban e S. Scaini

Data presentazione: giovedì 15 ottobre ore 21
presso la sede sociale

8 novembre 2020

Monte CHIAVALS (m. 2.098)

(Alpi Carniche Orientali)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 8 ore
Dislivello: m. 1.300
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: S. Mari e M. Cavallin

Data presentazione: giovedì 5 novembre ore 21
presso la sede sociale

22 novembre 2020

Monte PALA (m. 1.228)

(Prealpi Carniche)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 400
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: F. Bigatton e L. Del Nevo

Data presentazione: giovedì 19 novembre ore 21
presso la sede sociale

13 dicembre 2020

Monte NANOS (m. 1.250)

(Alpi Dinariche)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 4 ore
Dislivello: m. 700
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: S. Mari, E. Croci e M. Borean

Data presentazione: giovedì 10 dicembre ore 21
presso la sede sociale

Calendario Alpinismo Giovanile

(Presentazione e iscrizioni all'attività mercoledi 15 gennaio in sede, ore 18.30)

Per informazioni e-mail: **alpinismo.giovanile@caigorizia.it**

Data	Attività	Meta	Coordinatori
26 gennaio	Ciaspe	da definire	Strgar, Brandolin
8,9 febbraio	Ciaspe	da definire	Pozzo, Ermacora
1 marzo	I Montikids	Val Rosandra	Buzzinelli, Strgar
22 marzo	II Montikids	Ragogna	Pozzo, Spindler
19 aprile	III Montikids +Escursionismo	M. Prat - Cornino	Tulisso, Figel
Mese di maggio	Mani sulla Roccia	Falesie da definire	Commissione AG
17 maggio	60 Cime + Escursionismo	Chiampon - Cuarnan	Mari, Buzzinelli
7 giugno	Percorsi EEA	Illegio - Villa Santina	Buzzinelli, Pozzo
20, 21 giugno	Gita solstizio	Rifugio Pordenone	Strgar, Spindler
3,4,5 luglio	Trekking estivo	Gruppo Odle	Spindler, Mari
29,30 agosto	60 Cime dell'Amicizia	Coglians	Pozzo, Figel
20 settembre	Sentiero EE e EEA	Creta Verde - Bordaglia	Buzzinelli, Tulisso
18 ottobre	Cime di confine	M. Corona - Gartnerkofel	Mari, Vendramin
21 novembre	Notturna	Da definire	Brandolin, Telesforo

Calendario Gruppo Family

((Bambini fino 6-8 anni accompagnati da almeno un familiare maggiorenne)

Per informazioni e-mail: **alpinismo.giovanile@caigorizia.it**

Data	Attività	Meta	Coordinatore
1 marzo	I uscita	Val Rosandra	Braidot
22 marzo	II uscita	Ragogna	Braidot
19 aprile	III uscita	Cornino	Brandolin
17 maggio	IV uscita	Carso	Braidot
5 luglio	V uscita	Loqua	Tabai
29 agosto	VI uscita	Malga Moraret	Braidot
20 settembre	VII uscita	Matajur	Tabai
18 ottobre	VIII uscita	Panovec	Tabai
21 novembre	IX uscita	Notturna	Braidot

Calendario Gruppo Seniores

Per informazioni e-mail: **seniores@caigorizia.it**

Data	Itinerario	Coordinatori
16 gennaio	Turismo culturale a Pola	Tardivo F., Chiandussi
29 gennaio	Anello di Castelnovo da Travesio	Tardivo L., Fumis
12 febbraio	CIASPE val Bartolo	Tardivo L., Preseren
26 febbraio	CIASPE rifugio Grego	Algadeni, Seculin
11 marzo	Prats la Mont (percorso A e B)	Antoniazzi, Cidin
25 marzo	Anello del monte Ciavac (Andreis)	Bombi, Zitteri
08 aprile	Pievi S. Pietro e Floriano	Vuaran, Cidin
22 aprile	Miniera Resartico	Cidin, Algadeni
06 maggio	Forte Hensel - testa di Malborghetto (percorso A e B)	Antoniazzi, Franco
18-23 maggio	Dalla Tuscia fino a Roma (Trekking)	Canevelli, Candussi
28 maggio	Anello di Pradis - Intersezionale con Udine	Biasutti Daniela
02 giugno	Lodin - Sezionale	Baldassi, Fumis
10 giugno	Clapsavon	Tardivo L., Pittino
21-22 giugno	Solstizio: Col dei Bos e Nuvolau (Cortina)	Antoniazzi, Seculin
01 luglio	Robon da Sella Nevea	Fumis, Peresson
15 luglio	Creta di Timau da Pramosio	Luisa, Cidin
22 luglio	Garlitzen Alpe	Antoniazzi, Paternoster
9- 10 settembre	Pasubio - strada 52 gallerie	Peresson, Zitteri
23 settembre	Jof di Sompdogna	Candussi, Vidman

Calendario Gruppo Seniores

Data	Itinerario	Coordinatori
7 ottobre	Malvuerich alto	Franco, Cidin
21 ottobre	Mali e Veliki Planik (HR)	Fuccaro, Croci
04 novembre	Valle Pradolino	Luisa, Tardivo L.
08 novembre	Karstfahrt - con ÖAV Villaco	Algadeni, Tardivo L.
18 novembre	Oklinoc Okno (Aiudussina)	Canevelli, Vidman
02 dicembre	Rio dei Gamberi	Algadeni, Baldassi
16 dicembre	Salcano San Gabriele	Canevelli, Delpin

Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail.

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

1° CORSO SCI DI FONDO

IL CORSO É TENUTO PRESSO
"SCUOLA SCI DI FONDO VALCANALE"

Gennaio - Febbraio 2020

PROGRAMMA : **Uscite pratiche :**

Previsti corsi di tecnica classica per principianti e corsi avanzati, tutte le domeniche dal 19 gennaio al 16 febbraio dalle ore 12.00 alle ore 14:00.

COSTO : **Corso:**

In base al numero di partecipanti potrà variare dai 60 agli 80 € a persona per 5 lezioni della durata di due ore ciascuna.
Da aggiungere il costo vettura per raggiungere la località.
Possibilità di pasto a menù fisso a prezzo convenzionato presso il Rifugio CAI Baita Alpina Julius Kugy a Valbruna.

Attrezzatura:

Noleggio attrezzatura completa (sci, scarpe, bastoncini): 13 € al giorno.

ISCRIZIONI : **Preiscrizioni in sede martedì 19 novembre alle 18.30 con caparra di 30 € saldo entro martedì 17 dicembre alle 18.30**

INFO : **Rivolgersi in segreteria, nei seguenti orari:**
Martedì > 18.30 -19.30 Giovedì > 21.00 - 22.30
Per info: Alberto Canevelli cell.: 3470325066 e-mail: alberto.canevelli@alice.it

SCAN ME

CAI Sezione di Gorizia, Via Rossini, 13 34170 Gorizia c.p. 89 e-mail: escursionismo@caigorizia.it

Calendario Gruppo Cicloescursionismo

Per informazioni e-mail: **escursionismo@caigorizia.it**

Data	Itinerario	Coordinatori
29 marzo	Vogrsko jezero (introduzione)	Ballarini
26 aprile	Carso Sloveno 2 itin. (introduzione)	Živic, Croci
10 maggio	Paludea - Toppo - Clauzetto	Mervig
24 maggio	Craguenza, Valli Natisone	Caravello
07 giugno	Monte Zovo 1900m	Mervig
21 giugno	Dorsale Monte Elmo - Passo Silvella	Clemente
13 settembre	5 rifugi da Cortina (1 o 2gg)	Clemente
11 ottobre	Castagnata, organizzazione SPDG	SPDG
25 ottobre	Stari Tabor - Cocusso	Croci-Caravello
15 novembre	Brda per Dobrovo	Peratoner

La presentazione delle gite sarà fatta il giovedì precedente l'uscita alle ore 21:00 presso la sede sociale, quota di partecipazione 3 € + eventuale caparra per rifugi. Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail.

Gruppo Speleo "L.V. BERTARELLI"
Fondato nel 1961

Programma attività
Gruppo Speleo "L.V. Bertarelli"

6 GENNAIO - **CALATA DEI RE MAGI E DELLE BEFANE** presso il Campanile della Campagnuzza (GO)

2 FEBBRAIO - **GITA SOCIALE** presso l'Abisso di Trebiciano (TS) (livello EA)

Dal 27 FEBBRAIO al 6 APRILE - **41° CORSO SEZIONALE DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA (SNS-CAI)**: lezioni teoriche ogni giovedì presso la Sede sociale e lezioni pratiche su tecniche di progressione ogni domenica presso una cavità carsica [indirizzato a tutti i Soci sezionali che abbiano compiuto il 15° anno di età]

27 MARZO - Lezione teorica in grotta (uscita serale): **SOCCORSO IN AMBIENTE IPOGEO E ORGANIZZAZIONE DEL CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO (CNSAS)**

Dal 14 MAGGIO al 31 MAGGIO - **CORSO SEZIONALE DI SPECIALIZZAZIONE IN TECNICHE D'ARMO (SNS-CAI)**: lezioni teoriche e pratiche per attrezzare una cavità per una progressione in sicurezza

[Indirizzato ai soli Soci sezionali che abbiano frequentato almeno un Corso di Introduzione alla Speleologia]

7 GIUGNO - **GITA SOCIALE** presso la Miniera del Resartico (UD) (livello E)

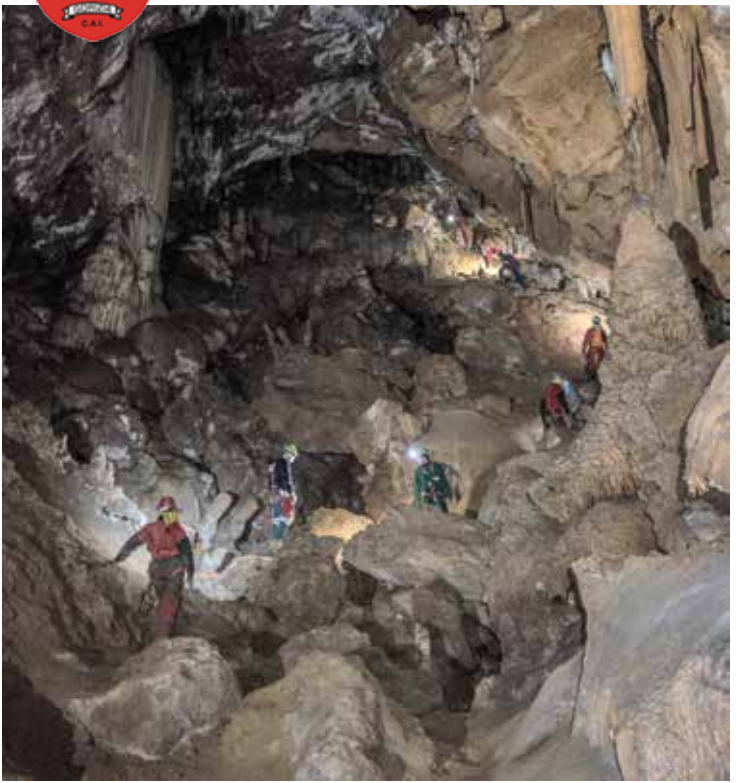
8 NOVEMBRE - **57° MESSA IN GROTTA**, accompagnata dal Coro "Monte Sabotino" della Sezione, presso una cavità del Carso Goriziano.

10, 12 e 13 DICEMBRE - **STAGE SEZIONALE DI AVVICINAMENTO ALLA SPELEOLOGIA (SNS-CAI)**: giornate divulgative a carattere teoricopratico per principianti, comprendenti due semplici escursioni in grotta.

Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail.

GRUPPO SPELEO **"L. V. BERTARELLI"** - Sez. C.A.I. di GORIZIA
Via Rossini, 13 - 34170 Gorizia (GO)
Per informazioni e-mail:
speleobertarelli@yahoo.it - PEC: **speleo.bertarelli@pec.it**

Gruppo Speleo "L.V. BERTARELLI"
Fondato nel 1961



In Provincia di Gorizia:

ZKB – BCC DEL CARSO - 34070 Doberdò del Lago - Via Roma, 23
ZKB – BCC DEL CARSO - 34077 Ronchi dei Legionari - Via G. D'Annunzio, 96/A
ZKB – BCC DEL CARSO - 34070 Savogna d'Isonzo - Via I° Maggio, 120/a
ZKB – BCC DEL CARSO - 34170 Sant'Andrea-Gorizia - Via del Carso, 73/A

La Scuola Isontina di Alpinismo nasce nel 1986 da un'idea di alcuni membri del "Gruppo Roccia" della sezione CAI di Gorizia e di alcuni soci della sezione CAI di Monfalcone, con lo scopo di diffondere la preparazione alpinistica tra i soci, organizzare corsi di formazione alpinistica ai vari livelli, formare i nuovi istruttori di alpinismo, collaborare con le attività sezionali e promuovere la cultura alpinistica in tutti i suoi aspetti, nonché la pratica dell'alpinismo ad alto livello.

Per informazioni e-mail: **info@scuolaisontina.org**

SCAN ME

Consultate il sito della SIA per aggiornarvi sui corsi proposti dalla Scuola, inquadrate con il vostro SmartPhone il QR-code al lato della pagina.

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA STAGIONE 2019/2020

Con l'insegnante laureato in SCIENZE MOTORIE
DANNY RICCIARDI

Il corso rivolto a tutti i soci ha la finalità di preparare adeguatamente alle uscite organizzate dalla Sezione, migliorando la forma fisica (muscolare, cardiovascolare, mantenimento) e riducendo l'incidenza degli infortuni.

QUANDO

Martedì e Giovedì dalle 19:00 alle 20:00

DOVE

Palestra I. CANKAR
Piazzale Puccini GO

QUOTE SOCI CAI

2 ore alla settimana per un mese a 25 €
1 ora alla settimana per un mese a 15 €

Abbonamento per 3 mesi per 2 ore alla settimana 60 €

INIZIO CORSO MARTEDI' 1 OTTOBRE

TERMINA A
FINE MAGGIO 2020

POSTI LIMITATI (40 max)
PER ISCRIVERTI AL CORSO INQUADRA IL QRCODE E COMPILA IL FORM

CAI Sezione di Gorizia, Via Rossini, 13 34170 Gorizia c.p. 89 e-mail: escursionismo@caigorizia.it

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

2° CORSO CASCATE DI GHIACCIO

SCAN ME

IL CORSO É TENUTO DALLA GUIDA ALPINA MARCO KULOT

Gennaio - Febbraio 2020

PROGRAMMA :

Uscite pratiche :

Sabato 11 gennaio	Tarvisio (o Dolomiti): attrezzatura e materiali, tecnica base di arrampicata in piolet traction.
Sabato 18 gennaio	Sappada (o Dolomiti): soste ed ancoraggi su ghiaccio, tecnica evoluta di arrampicata, norme di sicurezza e valutazioni pratiche sulla qualità del ghiaccio.
Sabato 1 e Domenica 2 febbraio	Dolomiti (o Austria): analisi delle posizioni di riposo e di progressione, chiodatura, realizzazione di abalakov e soste per discesa in corda doppia su ghiaccio.

Lezioni teoriche :

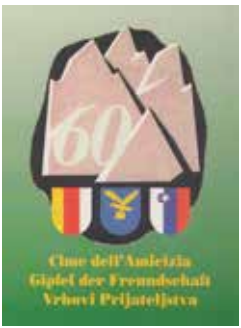
8, 15 e 22 gennaio 2020 orario 21:00 - 22.30	Descrizione dei materiali individuali - Formazione delle cascate di ghiaccio - Soste e tecnica di assicurazione - Autosoccorso

REQUISITI : **Per un corso Full Immersion** Precedenti esperienze di arrampicata (richiesta autonomia nell'assicurazione top-rope).

ISCRIZIONI : Registrazione via Web per la presentazione del corso, fine iscrizioni giovedì 2 gennaio 2020. Il costo del corso è fissato in **210 €** (per 6 partecipanti) o **250 €** (per 5 partecipanti), il costo comprende il solo onorario della Guida Alpina, all'atto dell'iscrizione sarà richiesta una caparra di **50 €**.

INFO : **Rivolgersi in segreteria durante l'orario di apertura: Martedì > 18.30 -19.30 Giovedì > 21.00 - 22.30**

CAI Sezione di Gorizia, Via Rossini, 13 34170 Gorizia c.p. 89 e-mail: escursionismo@caigorizia.it



La guida **«60 cime dell'amicizia»** intende continuare la missione voluta dagli ideatori delle cime dell'amicizia; stimolare ed agevolare sincere relazioni tra gli uomini e l'amicizia in montagna.
Sono previsti 60 itinerari alpinistici nelle regioni confinanti del **Friuli-Venezia Giulia**, della **Carinzia** e nello Stato di **Slovenia**, allo scopo di far conoscere meglio queste regioni, le loro montagne e di approfondire l'amicizia tra le popolazioni e curare il cameratismo alpino.
Chi potrà documentare di aver salito almeno 30 delle cime previste (dieci per regione o Stato), riceverà, dopo aver inviato alla Sezione coordinatrice il suo diario, il diploma. Per la salita delle 60 cime, il distintivo. I possessori di questi distintivi, a prescindere dalla classe sociale, del Paese di appartenenza e della lingua, sono legati dalla comune aspirazione verso il cameratismo alpino, che troverà il suo vero senso nel reciproco rispetto, nel soccorso e nella collaborazione.
ESCURSIONISMO - CAI Sezione di Gorizia

Per informazioni e-mail: **escursionismo@caigorizia.it**

SCAN ME

Consultate il libretto in formato PDF, inquadrate con il vostro SmartPhone il QR-code al lato della pagina. Presso la segreteria del CAI di Gorizia è in vendita il libretto cartaceo al prezzo di 10 €.

Queste le Sezioni coordinatrici:
in Italia: Club Alpino Italiano - Sezione di Gorizia, via Rossini 13, I - 34170 GORIZIA
in Austria: Oesterreichischer Alpenverein, Zweig Villach, Schanzgasse 3
A - 9500 VILLACH - Postfach 130
in Slovenia: Planinska zveza Slovenije, Dvoržakova 9, SLO -1000 LJUBLJANA

60
ZKB
TRST
GORICA
TRIESTE
GORIZIA