

Programma attività 2022



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 18.30 alle 19.30

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

YouTube:
CAI SezioneGorizia

Twitter:
@Cai_Gorizia

EL CONDOR
elcondorsport.it

Viale Friuli n. 117, 34071 Cormòns (Gorizia)
info@elcondorsport.it
https://www.elcondorsport.it/it/
Sconti per soci CAI Gorizia - - **NOLEGGIO**

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.

GeoResq

Calendario attività 2022

Data	Itinerario	Tipo di escursione
09 Gennaio	**Monte Forno**	Ciaspe
23 Gennaio	**Val Filza**	Ciaspe
30 Gennaio	**Klomnock**	Scialpinismo
06 Febbraio	**Monte Talm**	Ciaspe
13 Febbraio	**Anello di Samatorza (Grotta Azzurra)**	Speleo
20 Febbraio	**Planinsko Polje (Slo)**	Escursionismo
27 Febbraio	**Valentin Tal**	Scialpinismo
06 Marzo	**Malga Pizzul**	Ciaspe
13 Marzo	**Vogrko Jezero (Intro MTB)**	Cicloescursionismo
20 Marzo	**Monte Porezen**	Ciaspe
27 Marzo	**Picco di Vallandro**	Scialpinismo
03 Aprile	**Borghi abbandonati della Val di Cuna**	Escursionismo
10 Aprile	**Carso Sloveno 2 itinerari**	Cicloescursionismo
24 Aprile	**Col Dei S'Cios**	Escursionismo
01 Maggio	**Paludea – Toppo – Clauzetto**	Cicloescursionismo
08 Maggio	**Monte Amariana**	Escursionismo
14 Maggio	**Ghiacciaio dello Jof di Montasio**	Escursionismo
15 Maggio	**Monte Ucka – Istria**	Cicloescursionismo
22 Maggio	**Monte Raut**	Escursionismo
28 - 29 Maggio	**Parenzana da Trieste**	Cicloescursionismo
02 Giugno	**Monte Paularo**	Escursionismo + Seniores
05 Giugno	**Labin (Porto Albona – Istria)**	Cicloescursionismo
19 Giugno	**Monte Cuzzer**	Escursionismo
26 Giugno - 03 Luglio	**Alpe Adria Trail 6 Tappe da Franz Joseph Höle a Obervellach**	Escursionismo
03 Luglio	**Monte Peralba**	Escursionismo
16-17 Luglio	**Monte Jalovec**	Escursionismo
31 Luglio	**Jof Fuart**	Escursionismo
13-15 Agosto	**Gran Paradiso**	Escursionismo Alpinismo
28 Agosto	**Spitzegel**	Escursionismo
04 Settembre	**Sentiero Ceria Merlone**	Escursionismo
10-11 Settembre	**Dorsale Monte Elmo, Passo Silvella**	Cicloescursionismo
18 Settembre	**Krn - Batognica**	Escursionismo
25 Settembre	**Tabor Cocusso**	Cicloescursionismo
02 Ottobre	**Cima del Cacciatore**	Escursionismo
09 Ottobre	**Piani di Raveo**	Cicloescursionismo
16 Ottobre	**Hochwipfel**	Escursionismo
16 Ottobre	**Giro del Carso SPDG**	Cicloescursionismo

Data	Itinerario	Tipo di escursione
30 Ottobre	**Monte Svinjak**	Escursionismo
06 Novembre	**Veliki Rob - Kucelj**	Escursionismo
13 Novembre	**Carso Triestino**	Cicloescursionismo
19 Novembre	**Foresta del Prescudin**	Escursionismo
20 Novembre	**Monte Pala**	Escursionismo
04 Dicembre	**Sentiero Italia**	Escursionismo
18 Dicembre	**San Dorligo - Muggia**	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



T = Turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.



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.



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.



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.

Scala delle difficoltà su via ferrata:

F = Facile

Ferrata poco esposta, poco impegnativa con lunghi tratti su sentiero. Tracciato molto protetto, ben segnato, poco esposto e dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

SCAN ME

PD = Poco Difficile

Ferrata anche lunga ed esposta, ma poco di forza e sempre facilitata dagli infissi posti su di essa. Tracciato più articolato, con canali e camini, con passaggi verticali e a tratti esposto; normalmente attrezzato con cavo o catena, con pioli e/o scale metalliche fisse.

D = Difficile

Ferrata che supera qualche breve strapiombo, con passaggi atletici, vuoto continuo. Il pericolo (caduta di pietre o altro) viene specificato ogni volta e non aumenta la valutazione della difficoltà, ma del rischio oggettivo. Tracciato continuamente verticale, molto articolato e con tratti di esposizione. Attrezzato con funi e/o catene, vari infissi metallici che richiedono un certo impegno fisico anche con l'aiuto di pioli d'appoggio.

TD = Molto Difficile

Ferrata con passaggi molto acrobatici, tecnici, che richiede forza nelle braccia ed assoluta mancanza di vertigini. Tracciato su rocce molto ripide ed estremamente articolate, ma senza validi appoggi che richiede anche il superamento di tratti strapiombanti. Attrezzato con funi metalliche e/o catene, solo occasionalmente con gradini artificiali che richiedono in ogni caso notevole forza fisica.

ED = Estremamente Difficile

A volte riferito ad un solo passaggio volutamente creato ad arte per impegnare sopra ogni immaginazione il frequentatore. In questo caso vi è un segnale di pericolo prima di intraprendere il passaggio e comunque vi è sempre la possibilità di un passaggio alternativo. Tracciato verticale e strapiombante, attrezzato prevalentemente con sola corda fissa e/o catena; gli appoggi esistenti sono esclusivamente naturali ed i pioli fissati sono pochissimi. È necessaria molta forza fisica soprattutto nelle braccia e possesso di tecnica di arrampicata: in sua assenza la scalata risulterà eccezionalmente difficile.


Monte Avanza - m. 2.489
60 Cime dell'Amicizia

REGOLAMENTO
ESCURSIONI SOCIALI



REGOLE GENERALI

ART. 1: Nell'adempimento dei propri scopi istituzionali, il CAI Sezione di Gorizia organizza escursioni sociali aventi il carattere specifico di attività collettiva.
Il programma annuale delle escursioni viene elaborato dalla Commissione Escursionismo e approvato dal Consiglio Direttivo che lo propone (art. 19 statuto sezionane) all'Assemblea dei Soci che l'adotta (art. 14 statuto sezionale).
Le escursioni sono gestite sul territorio da un Direttore di escursione e da uno o più Accompagnatori con verificata esperienza.
Per ogni tipologia di escursione, i Partecipanti dovranno dotarsi di tutte le attrezzature necessarie indicate dal Direttore di escursione.
Il Programma annuale delle escursioni sociali viene reso pubblico e con affissione all'albo sociale e portato a conoscenza dei Soci con la pubblicazione sul sito internet Sezionale e con altri mezzi di comunicazione a disposizione della Sezione.
ART. 2: La partecipazione è aperta a tutti i Soci del Club Alpino Italiano, regolarmente iscritti ad una Sezione del sodalizio o di Club Alpini di altri Stati che applichino il principio della "reciprocità".
È ammessa la partecipazione di "Non Soci", previa stipula di un'assicurazione giornaliera relativa agli infortuni e soccorso in montagna, nonché al relativo pagamento.
I minorenni possono partecipare solo se autorizzati da chi esercita nei loro confronti la "potestà dei genitori" e se accompagnati da persona responsabile che si assuma personalmente in proprio tutti i conseguenti rischi.
Nel caso di escursioni a carattere intersezionale, vale il Regolamento della Sezione organizzatrice e pertanto gli iscritti sono tenuti ad informarsi presso la suddetta Sezione.
ART. 3: Il rapporto che si instaura, durante le escursioni, tra il Direttore di escursione, gli Accompagnatori ed i Partecipanti si configura nella fattispecie dell'"accompagnamento volontario gratuito per spirito associativo, per amicizia o per mera cortesia e di tipo non professionale".
ART. 4: Per garantire la sicurezza di tutti, le iscrizioni alle escursioni saranno limitate ad un numero di partecipanti, prefissato ed insindacabile, deciso dagli organizzatori in rapporto al numero di Accompagnatori disponibili e/o alla difficoltà dell'escursione.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

ART. 5

a) Le iscrizioni si raccolgono presso la Sede Sociale, in occasione della presentazione dell'escursione nella giornata e orario prefissato, e sono ritenute valide solo se accompagnate dal versamento della relativa quota di partecipazione.
b) Iscrizioni telefoniche o tramite mail sono accettate a discrezione del Direttore di escursione e la quota di partecipazione dovrà essere versata prima possibile.
c) In caso di escursioni con viaggio in pullman, e di adesioni oltre la capienza, avranno la precedenza i Soci della Sezione di Gorizia, quindi i Soci di altre Sezioni ed infine i non Soci. Verrà creata per gli esclusi una lista d'attesa.
d) L'accettazione delle iscrizioni effettuate oltre il termine di cui al punto a) sarà a discrezione del Direttore di escursione.
e) Può essere prevista la formazione di più gruppi nella stessa escursione, con diversi programmi. Per ogni gruppo sarà nominato un Direttore di escursione.
f) Il Direttore di escursione, all'atto dell'iscrizione di tutte le escursioni e in particolar modo di quelle più impegnative, ha facoltà di chiedere al / ai partecipanti se in possesso di una adeguata preparazione tecnica e fisica (curriculum) e l'attestato di corso specifico (Escursionismo avanzato, ferrate, sci alpinismo e ghiaccio) e in possesso di attrezzatura tecnica adatta al tipo di escursione proposta.

g) La mancata partecipazione non dà diritto alla restituzione delle quote versate all'atto dell'iscrizione. È invece ammessa la sostituzione con altro partecipante, le cui generalità devono essere tempestivamente comunicate.
h) Solo se l'escursione viene annullata per qualsiasi motivo dalla Sezione, le quote e le caparre che non sono state versate ai gestori dei rifugi saranno restituite.
i) Salvo specifica diversa indicazione, i viaggi con mezzi privati o con pullman iniziano e terminano nel luogo indicato sul programma come punto di ritrovo.
j) L'assicurazione sociale copre il tragitto dal punto di ritrovo al luogo dell'escursione e viceversa.

OBBLIGHI DEL PARTECIPANTE

ART. 6: Il Direttore di escursione applica le proprie decisioni a tutto il gruppo di partecipanti, in relazione alla conduzione ed ai fini della sicurezza.
Può in qualsiasi momento modificare il percorso e/o interrompere l'escursione.
Può altresì escludere dall' escursione coloro che:
a) non si attengano scrupolosamente alle sue disposizioni o si rifiutino di adeguarsi alle sue decisioni;
b) coloro che tengano un comportamento indisciplinato e maleducato o irrispettoso degli altri e dell'ambiente naturale.
c) mettano a repentaglio la sicurezza di sé o degli altri compiendo gesti avventati ed irresponsabili;
d) se alla partenza, si rivelino sprovvisti dell'equipaggiamento o della attrezzatura necessaria a percorrere l'itinerario programmato o parte di esso in condizioni di sicurezza;
e) decidano, davanti a testimoni, di abbandonare volontariamente il gruppo per seguire un percorso diverso da quello da lui stabilito.

Nel caso in cui un escursionista si mostri privo di un allenamento idoneo ad affrontare il percorso proposto o denunci uno stato di salute precario sarà accompagnato al punto di partenza dagli accompagnatori.
L'esclusione dalla gita comporta la perdita della copertura assicurativa e non dà diritto ad alcuna forma di risarcimento.
Il Direttore di escursione viene a tutti gli effetti sollevato da qualsiasi responsabilità.

SICUREZZA

ART. 7: La Sezione, il Direttore di escursione e gli Accompagnatori adottano ogni precauzione, dettata dall'esperienza, al fine di tutelare la sicurezza dei Partecipanti all'escursione, compreso un sopralluogo preliminare.
Qualora, per ragioni di sicurezza od organizzative, la meta o l'itinerario proposto non diano sufficienti garanzie sotto il profilo tecnico e sociale, è facoltà del Direttore di escursione modificarli, anche in corso di svolgimento, sostituendoli con altri tali da assicurare all'escursione il miglior successo possibile. Il Direttore di escursione può avvalersi dei consigli/supporti di Partecipanti più esperti.
ART. 8: La partecipazione all'escursione comporta l'integrale accettazione del presente Regolamento.
I Partecipanti sollevano il Direttore di escursione, gli Accompagnatori e la Sezione organizzatrice da ogni responsabilità in caso di incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento della stessa.

PRIVACY

ART. 9: La Sezione ha la facoltà di utilizzare i dati personali dei partecipanti, acquisiti all'atto dell'iscrizione alle escursioni, nel rispetto della legge vigente. Per effetto dell'iscrizione alle escursioni i partecipanti maggiorenni acconsentono di fatto alla eventuale divulgazione delle immagini riprese durante lo svolgimento delle stesse sul sito internet sezionale e sui Social.
I Partecipanti che non accettano che il materiale fotografico e/o video prodotto durante l'escursione sia utilizzato per gli scopi sociali del Club Alpino Italiano, tra cui anche la pubblicazione sul notiziario sezionale, la pubblicazione sul sito Internet Sezionale e sui Social, devono farlo presente al Direttore di escursione e ai partecipanti prima della partenza.

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

CORSO DI SCIALPINISMO BASE – SA1



Gennaio - Febbraio 2022

PROGRAMMA : **Argomenti lezioni teoriche:**

- Apertura ed introduzione del corso. Materiali nello scialpinismo.
- Condotta dell'escursione scialpinistica.
- Tecnica di ricerca dei travolti in valanga.
- Nivologia e valanghe.
- Meteorologia alpina
- Gestione delle emergenze ed autosoccorso.
- Fisiologia, alimentazione e tecnica di allenamento.
- Aspetti naturalistici dell'ambiente alpino.

Uscite pratiche:
Verranno eseguite sette uscite pratiche al sabato con la possibilità di recuperare eventuali uscite tra sabato e domenica consecutivi. Verrà eseguita una lezione pratica serale in un prato per esercitarci tutti assieme all'utilizzo dei propri dispositivi ARTVA (la sezione potrà' noleggiare l'apparato a chi ne fosse sprovvisto).
Non sono previsti pernottamenti in alberghi e/o rifugi.

REQUISITI : Il corso base SA1 si rivolge a persone che già conoscono le elementari tecniche dello sci e desiderano avvicinarsi alla montagna in veste invernale praticando lo scialpinismo. Si richiede una discreta tecnica individuale in pista (virata elementare) ed un buon grado di preparazione fisica.

ISCRIZIONI : Il numero massimo di iscritti è fissato in 8 allievi e le iscrizioni saranno aperte dal giorno 15 gennaio 2022 recandosi in sede. Il costo del corso è fissato in € 250,00. Non potranno essere prese in considerazione prenotazioni telefoniche o via mail private per evitare spiacevoli inconvenienti.

INFO : Max De Monte 339.6281977 E-mail: maxdemonte@alice.it - Fabio Pacori

Vista la situazione mutevole della pandemia ci potranno essere variazioni al programma; resta fatto obbligo del Green Pass per poter accedere alle lezioni teoriche in sede: per le attività all'esterno verranno seguite le indicazioni e prescrizioni attuali e future dettate dal Ministero della Salute.

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



SCIALPINISMO

Data	Itinerario	Accompagnatori
30 gennaio	Klomnock (2.326 m) AT **60 cime** (MS)	Burlina (D.E.), Gaddi
27 febbraio	Valentin Tal (MS)	Zilio (D.E.), Burlina
27 marzo	Picco di Vallandro – Prato Piazza (MS)	Visintin (D.E.) , Gaddi

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.
Si informa che le mete potranno essere variate a discrezione degli accompagnatori.
Quota di partecipazione 3 € + eventuale caparra per rifugi.

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

EL CONDOR
elcondorsport.it

Viale Friuli n. 117, 34071 Cormòns (Gorizia)
info@elcondorsport.it
https://www.elcondorsport.it/it/
Sconti per soci CAI Gorizia - - **NOLEGGIO**

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE XXX OTTOBRE DI TRIESTE
SOCIETA' ALPINA DELLE GIULIE TRIESTE
SEZIONE DI GORIZIA
SEZIONE DI MONFALCONE

CORSO IN AMBIENTE INNEVATO - CIASPE


Foto by R. Fuccaro

19 Gennaio – 20 Febbraio 2022

PROGRAMMA : **Argomenti lezioni teoriche:**

19 gennaio:	(Presso la sede XXX Ottobre di Trieste) Alimentazione e preparazione fisica e movimento EAI. Equipaggiamento e materiali. Organizzazione e strutture del CAI.
26 gennaio:	(Presso la sede XXX Ottobre di Trieste) Cartografia e orientamento EAI.
29 gennaio:	(Nel sabato pomeriggio presso il rifugio) Meteorologia EAI. Ambiente Montano Innevato - Flora e Fauna
16 febbraio:	(Presso la sede XXX Ottobre di Trieste) Autosoccorso in valanga con ARTVA, pala e sonda. Elementi di nivologia e valanghe
19 febbraio:	(Nel sabato pomeriggio presso il rifugio) Elementi di primo soccorso. Soccorso alpino. Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato

Uscite pratiche con pernottamento in rifugio:

29 gennaio:	Val Saisera (Equipaggiamento e materiali - Progressione su neve).
30 gennaio:	Sella Sompdogna (Cartografia e orientamento EAI).
19 febbraio:	Rifugio Nordio (Nivologia e gestione del rischio – Autosoccorso).
20 febbraio:	Cima Bella, Monte Cocco (Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato).

REQUISITI : Il Corso è rivolto ai soci del CAI che desiderano acquisire elementi utili e di sicurezza, finalizzati alla pratica dell'attività escursionistica in ambiente innevato con l'ausilio delle racchette da neve. Tutte le indicazioni relative ai materiali saranno date durante la lezione del 19 gennaio, si consiglia pertanto di attendere fino a tale data prima di effettuare acquisti. Si fa presente che durante le esercitazioni pratiche sarà indispensabile essere in possesso di calzature adatte all'escursionismo in ambiente innevato e relativo abbigliamento.

ISCRIZIONI : Il numero massimo di iscritti è fissato in 15 allievi e le iscrizioni saranno aperte dal giorno 15 dicembre 2021 recandosi in sede. Il costo del corso è fissato in € 100,00.

INFO : per la sezione di Gorizia Matteo Borean 339.7846080 – E-mail: escursionismo@caigorizia.it

Vista la situazione mutevole della pandemia ci potranno essere variazioni al programma; resta fatto obbligo del Green Pass per poter accedere alle lezioni teoriche. Per le attività all'esterno verranno seguite le indicazioni e prescrizioni attuali e future dettate dal Ministero della Salute.

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE XXX OTTOBRE DI TRIESTE
SOCIETA' ALPINA DELLE GIULIE TRIESTE
SEZIONE DI GORIZIA
SEZIONE DI MONFALCONE

CORSO DI ESCURSIONISMO BASE – E1



Maggio - Giugno 2022

PROGRAMMA : **Argomenti lezioni teoriche (presso le sedi di Gorizia e Monfalcone):**

- Presentazione del corso, Equipaggiamento-Materiali, Alimentazione, Preparazione fisica e movimento..
- Organizzazione e struttura del CAI - Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna.
- Cartografia e orientamento.
- Elementi di primo soccorso - Soccorso alpino.
- Flora e fauna – Gestione e riduzione del rischio
- Organizzazione di un escursione - Sentieristica.
- Meteorologia.

Uscite pratiche:
Cinque uscite pratiche con itinerari sia sulle Alpi Giulie che sulle Alpi Carniche in funzione della situazione neve sulle cime e versanti.

REQUISITI : Il Corso è rivolto ai soci del CAI che desiderano acquisire elementi utili e di sicurezza, finalizzati alla pratica dell'attività escursionistica. Tutte le indicazioni relative ai materiali saranno date durante la lezione di equipaggiamento e materiali si consiglia pertanto di attendere fino a tale lezione prima di effettuare acquisti. Si fa presente che durante le esercitazioni pratiche sarà indispensabile essere in possesso di calzature adatte all'escursionismo e relativo abbigliamento.

ISCRIZIONI : Il numero massimo di iscritti è fissato in 15 allievi e le iscrizioni saranno aperte dal mese di aprile 2022 recandosi in sede. Il costo del corso è in fase di valutazione.

INFO : per la sezione di Gorizia Matteo Borean 339.7846080 – E-mail: escursionismo@caigorizia.it

Vista la situazione mutevole della pandemia ci potranno essere variazioni al programma; resta fatto obbligo del Green Pass per poter accedere alle lezioni teoriche in sede; per le attività all'esterno verranno seguite le indicazioni e prescrizioni attuali e future dettate dal Ministero della Salute.



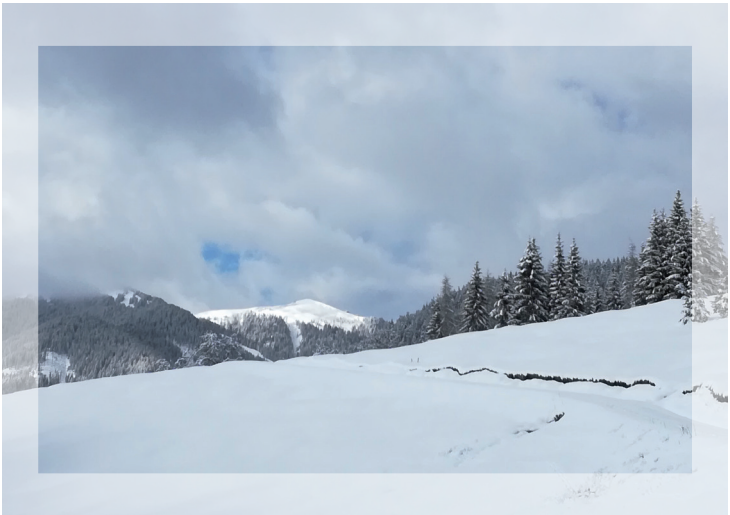
9 gennaio 2022



Monte FORNO (m. 1.508)

(Caravanche)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 700
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda
Accompagnatori: E. D'Osvaldo (D.E.) e B. Ballarè
Data presentazione: giovedì 06 gennaio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



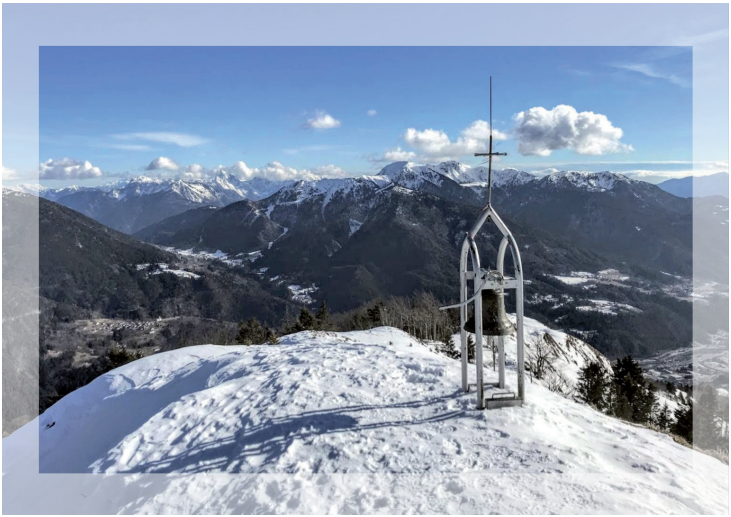
23 gennaio 2022



Anello Val FILZA

(Alpi Carniche Orientali)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 7 ore circa
Dislivello: m. 640
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, sonda, pala
Accompagnatori: B. Ballarè (D.E.) e E. D'Osvaldo
Data presentazione: giovedì 20 gennaio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



6 febbraio 2022



Monte TALM (m. 1.728)

(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 5 ore circa
Dislivello: m. 700
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, sonda, pala
Accompagnatori: F. Pellegrini (D.E.) e C. Peresson
Data presentazione: giovedì 3 febbraio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



13 febbraio 2022

ANELLO DI SAMATORZA
GROTTA AZZURRA

Attività: speleo
Difficoltà: E per l'anello esterno – EE per il percorso in grotta
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 80 per l'anello esterno – m. 50 in grotta
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Milanese (D.E.) e A. Luciani

Data presentazione: giovedì 10 febbraio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



20 febbraio 2022



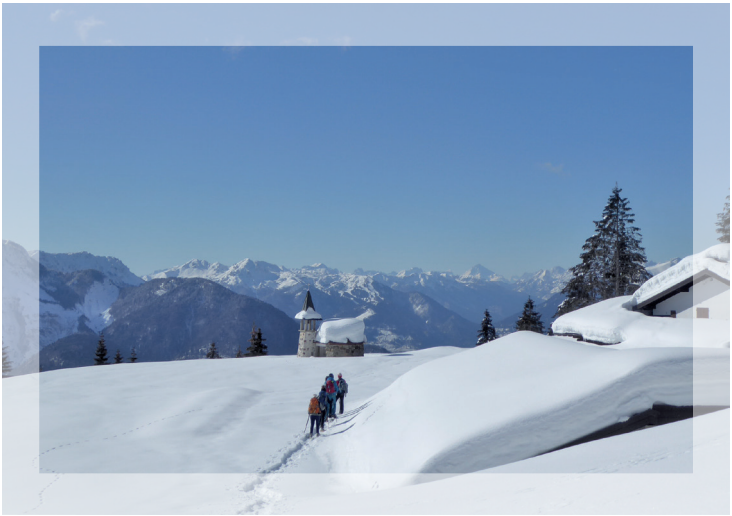
PLANINSKO POLJE (m. 700)

(Carso Sloveno)

Attività: escursionismo
Difficoltà: T
Tempo di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 350 circa
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Bolteri (D.E.) e C. Peresson

Data presentazione: giovedì 17 febbraio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



6 marzo 2022



Malga PIZZUL (m. 1.532)
(Alpi Carniche Centrali)

Attività: escursionismo con ciaspe
Difficoltà: EAI
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 700
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda
Accompagnatori: C. Peresson (D.E.) e B. Ballarè
Data presentazione: giovedì 3 marzo ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



20 marzo 2022

Monte POREZEN (m. 1.630)

(Prealpi Slovene)

60 CIME DELL'AMICIZIA

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

Coordinatori: E. D'Osvaldo (D.E.) e B. Ballarè

Data presentazione: giovedì 17 marzo ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



3 aprile 2022

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 € (*) + importo corriera

Coordinatori: L. Tardivo (D.E.) e M. Borean (A.E.)

Data presentazione: giovedì 31 marzo ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



24 aprile 2022

Col Dei S'Cios (m. 1.342)

(Cansiglio)



Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 350
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: L. Del Nevo (D.E.- A.S.E.) e G. Mazzolini

Data presentazione: giovedì 21 aprile ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



8 maggio 2022



Monte AMARIANA (m. 1.905)

(Alpi Carniche)

60 CIME DELL'AMICIZIA



Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA – PD
Tempi di percorrenza: 5 ore circa
Dislivello: m. 900
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: M. Borean (D.E.- A.E.) e F. Plesnizer

Data presentazione: giovedì 5 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



14 maggio 2022



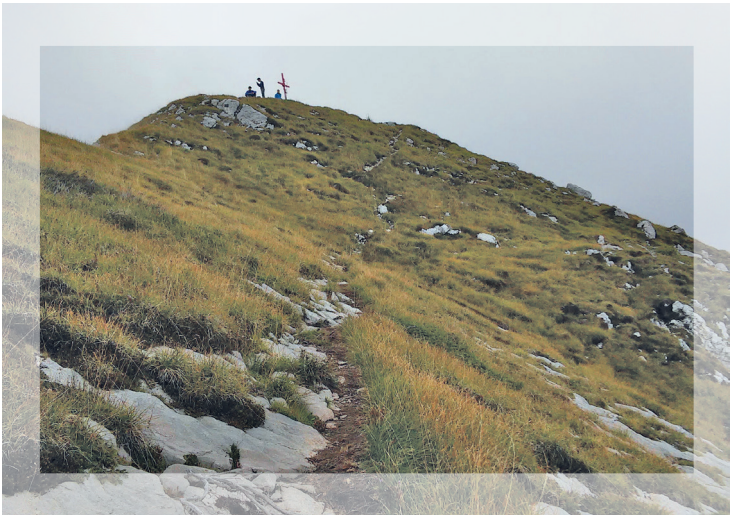
Ghiacciaio Occidentale dello Jof di Montasio (m. 1.900)

(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo culturale TAM
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore circa
Dislivello: m. 1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E.- A.S.E.) e L. Milanese

Data presentazione: giovedì 12 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



22 maggio 2022



Monte RAUT (m. 2.025)
(Prealpi Carniche
Parco delle Dolomiti Friulane)

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

Accompagnatori: G. Peratoner (D.E.) e B. Ballarè

Data presentazione: giovedì 19 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



2 giugno 2022



Monte Paularo (m. 2.043)

(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo - con Gruppo Seniores
(con propri accompagnatori)
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 800
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Accompagnatori: B. Ballarè (D.E.) e C. Peresson
Data presentazione: giovedì 26 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



19 giugno 2022



Monte CUZZER
dalla Val Resia (m. 1.462)
(Prealpi Giulie)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 1.000
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E. – A.S.E.) e F. Bigatton

Data presentazione: giovedì 16 giugno ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



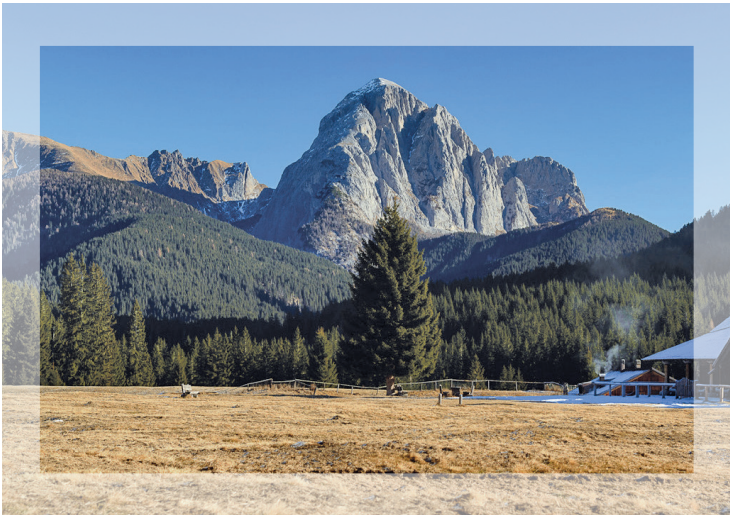
28 giugno - 3 luglio 2022



ALPE ADRIA TRAIL. 6 tappe da Franz Joseph Höhe a Obervellach

(Austria)

Attività: escursionismo / *Difficoltà:* E/EE
Tempi di percorrenza e dislivelli: **1° giorno** 5 ore, m. 110 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; **6° giorno** 6 ore, m. 160 in salita e m. 670 in discesa.
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 100 € di caparra.
Coordinatori: R. Fuccaro (D.E.) e P. Cettolo
Data presentazione: giovedì 24 febbraio ore 21 presso la sede, salvo diverse disposizioni. **Nota: massimo 15 partecipanti**



3 luglio 2022



Monte PERALBA
dalla spalla Ovest (m. 2.693)

(Alpi Carniche)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 5:30 ore
Dislivello: m. 900
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Borean (D.E. – A.E.) e G. Peratoner

Data presentazione: giovedì 30 giugno ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



16-17 luglio 2022



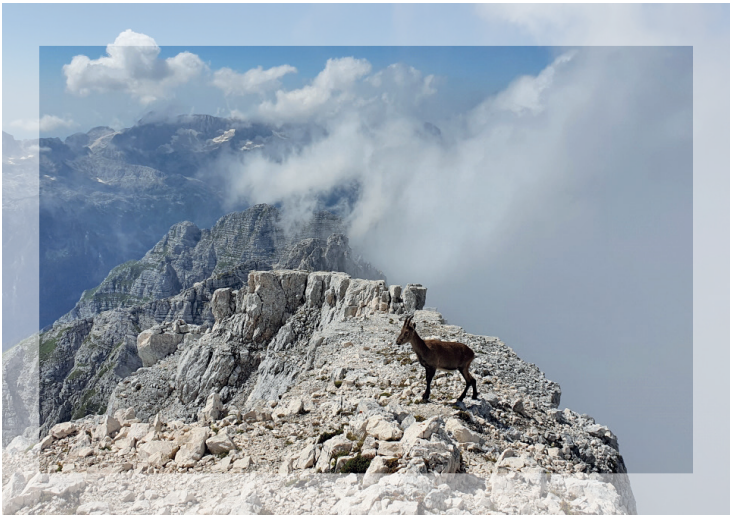
Monte JALOVEC (m. 2.645)

(Alpi Giulie - SLO)



60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo, alpinismo / *Difficoltà:* EEA - F
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 3:30 ore; **2° giorno** 6 ore.
Dislivello: **1° giorno** m. 1.100; pernott. al rif. Zavetišče pod Špičkom (m. 2.064). **2° giorno** m. 650 in salita e m. 1.800 in discesa.
Attrezzatura: sacco lenzuolo, pila frontale, imbrago, casco, set da ferrata omologato
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra.
Accompagnatori: L. Simsig (D.E.), M. Cavallin e E. D'Osvaldo
Presentazione: giovedì 7 luglio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



31 luglio 2022



JOF FUART (m. 2.666)

(Alpi Giulie)

60 CIME DELL'AMICIZIA



Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA - D
Tempi di percorrenza: 8:30 ore
Dislivello: m. 1.600
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Attrezzatura: casco, imbrago e set da ferrata omologato
Accompagnatori: F. Plesnizer (D.E.) e M. Plesnizer
Data presentazione: giovedì 28 luglio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



13 - 15 agosto 2022



GRAN PARADISO (m. 4.061)

(Alpi Graie)

Attività: escursionismo, alpinismo / *Difficoltà:* EEA – AG – F+
Tempi di percorrenza: **1° giorno** 2 ore; **2° giorno** 8 ore
Dislivello: **1° giorno** m. 775; pernottamento al Rif. Vittorio Emanuele II (m. 2.297). **2° giorno** m. 1.300 salita, m. 2.100 in discesa.
Attrezzatura: dotazione alpinistica + 2 cordini, imbragatura, casco, picozza, ramponi e almeno 2 moschettoni a ghiera.
Quota di partecipazione: 3 € (*) + 20 € di caparra
Accompagnatori: **S.I.A.** - M. Persolia (D.E.- I.S.) e M. Tavagnutti. (I.N.A.)
Presentazione: giovedì 28 luglio ore 21 presso la sede sociale (salvo diverse disposizioni), durante la quale verranno controllare le attrezzature individuali e valutati i curricula dei partecipanti.



28 agosto 2022



SPITZEGEL (m. 2.119)

(Alpi della Gail)

60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 7:30 ore
Dislivello: m. 1.100
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: R. Fuccaro (D.E.) e G. Mazzolini

Data presentazione: giovedì 25 agosto ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



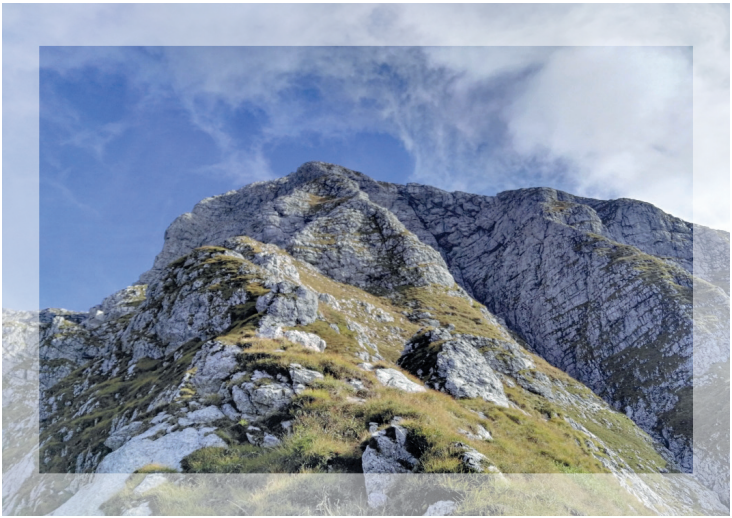
4 settembre 2022

Sentiero CERIA MERLONE

(Alpi Giulie)



Attività: escursionismo
Difficoltà: EEA - D
Tempi di percorrenza: 9 ore
Dislivello: m. 1.400
Attrezzatura: casco, imbrago, set da ferrata omologato
Quota di partecipazione: 3 € (*)
Accompagnatori: L. Tulisso (D.E.), L. Simsig e M. Cavallin
Presentazione: giovedì 1 settembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



18 settembre 2022



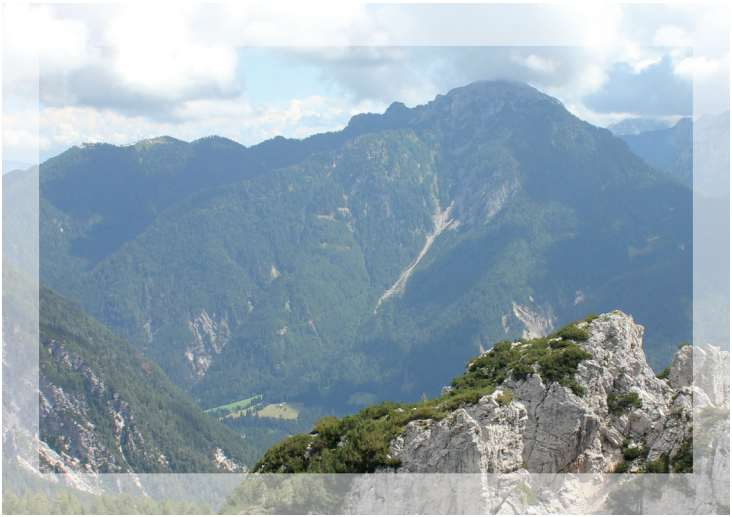
KRN (m. 2.244)
BATOGNICA (m. 2.165)
(Alpi Giulie)
60 CIME DELL'AMICIZIA



Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 8 ore circa
Dislivello: m. 1.400
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Plesnizer (D.E.) e S. Scaini

Presentazione: giovedì 15 settembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



2 ottobre 2022



Cima del CACCIATORE (m. 2.071)

(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 6:30 ore
Dislivello: m. 1.200
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Borean (D.E. – A.E.) e L. Simsig

Data presentazione: giovedì 29 settembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



16 ottobre 2022

HOCHWIPFEL (m. 2.185)
(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5:30 ore
Dislivello: m. 800
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: S. Mari (D.E.) e L. Tulisso

Presentazione: giovedì 13 ottobre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



30 ottobre 2022



Monte SVINJAK (m. 1.653)

(Alpi Giulie - Slo)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 6 ore
Dislivello: m. 1.250
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E. – A.S.E.) e F. Plesnizer

Data presentazione: giovedì 27 ottobre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



6 novembre 2022



VELIKI ROB - KUCELJ (m. 1.237)

(Caven - Slo)

Attività: escursionismo
Difficoltà: EE
Tempi di percorrenza: 7 ore
Dislivello: m. 900
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: S. Scaini (D.E.) e C. Peresson

Data presentazione: giovedì 3 novembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



19 novembre 2022

Foresta Regionale del PRESCUDIN

(Prealpi Carniche)



Attività: escursionismo culturale TAM
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 4 ore
Dislivello: m. 800
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E. – A.S.E.) e G. Mazzolini

Data presentazione: giovedì 17 novembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



20 novembre 2022

Monte PALA (m. 1.221)

(Prealpi Carniche)



Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 3:30 ore
Dislivello: m. 400 *Lunghezza:* km. 9
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: S. Mari (D.E.) e L. Tulisso

Data presentazione: giovedì 17 novembre presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



4 dicembre 2022

Gradina - Malchina
25ª TAPPA Sentiero Italia





Attività: escursionismo
Difficoltà: E
Tempi di percorrenza: 5 ore
Dislivello: m. 510
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: G. Peratoner (D.E.) e E. D'Osvaldo

Data presentazione: giovedì 01 dicembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



18 dicembre 2022

San Dorligo della Valle - Muggia
27ª TAPPA Sentiero Italia





Attività: escursionismo
Difficoltà: T/E
Tempi di percorrenza: 5:30 ore
Dislivello: m. 350
Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Fuccaro (D.E.) e O. Furlan

Data presentazione: giovedì 15 dicembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni

Calendario Alpinismo Giovanile

(Presentazione e iscrizioni all'attività mercoledì 19 gennaio in sede, ore 18.30)

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

Data	Attività	Meta	Coordinatori
30 gennaio	Ciaspe	da definire	Figel (D.E.), Brandolin
20 febbraio	Ciaspe	da definire	Tulisso (D.E.), Ermacora
20 marzo	I Montikids	Val Rosandra	Prodani (D.E.), Spindler
10 aprile	II Montikids	Ragogna	Vendramin (D.E.), Telesforo
08 maggio	III Montikids – 60 Cime dell'Amicizia	Chiampon - Cuarnan	Fusto (D.E.), Figel
Mese di maggio/giugno	Mani sulla Roccia	Falesie da definire	Commissione AG
	Percorsi EEA	da definire	Mari (D.E.), Buzzinelli
18-19 giugno	Gita solstizio	Rifugio Pordenone	Strgar (D.E.), Spindler
10 luglio	I Gita estiva	Passo e Creton dell'Arco	Buzzinelli (D.E.), Figel
28 agosto	II Gita estiva	Rifugio De Gasperi - Terza	Buzzinelli (D.E.), Fusto
18 settembre	III Gita estiva	Laghi d'Olbe – M. Lastroni	Ermacora (D.E.), Spindler
17 ottobre	Colori d'Autunno in Val Resia	Anello Pusti Gost	Gaddi (D.E.), Prodani
06 novembre	60 Cime dell'Amicizia	Monte Amariana	Mari (D.E.), Vendramin
26 novembre	Notturna	Da definire	Strgar (D.E.), Brandolin,

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
20 marzo	I uscita	Val Rosandra	Braidot (D.E.)
10 aprile	II uscita	Ragogna	Braidot (D.E.)
08 maggio	III uscita	Carso	Braidot (D.E.)
10 luglio	IV uscita	Lokve	Tabai (D.E.)
28 agosto	V uscita	Rifugio De Gasperi	Braidot (D.E.)
18 settembre	VI uscita	Laghi d'Olbe	Tabai (D.E.)
17 ottobre	VII uscita	Matajur	Tabai (D.E.)
06 novembre	VIII uscita	Panovec	Brandolin (D.E.)
26 novembre	IX uscita	Notturna	Braidot (D.E.)



Calendario Gruppo Seniores

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

Data	Itinerario	Diff.	Accompagnatori
12 gennaio	Anello del Forte di Osoppo	T	Tardivo F. (D.E.), Chiandussi
26 gennaio	Val Rauna (ciaspe)	EAI	Zoff (D.E.), Paternoster
09 febraio	Val Bartolo (ciaspe)	EAI	Tardivo L. (D.E.), Antoniazzi
23 febraio	Pras la mont (Friuli centrale)	T	Antoniazzi (D.E.), Guadagnino
09 marzo	Mrzovec	T	Fuccaro (D.E.), Candussi
23 marzo	Sentiero delle vedette (Veneto)	E	Antoniazzi (D.E.), De Belli
06 aprile	Monte Spia (montereale)	E	Franco (D.E.), Vuaran
20 aprile	Anello monte Bernadia	E	Fuccaro (D.E.), Peresson
04 maggio	Strane - Predjama	E	Fuccaro (D.E.), Liuzzo M.
16- 20/05	Trekking della Tuscia (alto Lazio)	E	Canevelli (D.E.), Candussi
02 giugno	Monte Paularo (da c.ra Pramosio)	E	Tardivo L. (D.E.), Seculin
15 giugno	Passo Volaia	E	Canevelli (D.E.), Vidman
29 giugno	Raduno triveneto Seniores - Feltre	E	Candussi (D.E.), Tardivo L.
13 luglio	Rifugio Giaf e sentiero Bianchi	E	Seculin (D.E.), De Belli
20 luglio	Sentiero botanico Bila Pec	E	Pittino (D.E.), Vidman
07 settembre	Anello dell'Osternig	E	Pittino (D.E.), Paternoster
21 settembre	Monte Corona (Pramollo)	E	Antoniazzi (D.E.), De Belli

Calendario Gruppo Seniores

Data	Itinerario	Diff.	Accompagnatori
05 ottobre	Anello del Cretò – Tramonti	E	Tardivo L. (D.E.), Zoff
19 ottobre	Cuarnan	E	Fumis (D.E.), Peresson
03 novembre	Sentiero storico Luico-Toppolo	E	Candussi (D.E.), Bubnich
06 novembre	Karstfahrt (con Ö.A. Villach)	T	Algadeni (D.E.), Tardivo L.
16 novembre	Punta di Montemaggiore da Montemaggiore	E	Fumis (D.E.), De Belli
30 novembre	Anello di Cabia	E	Peresson (D.E.), Tardivo F.
14 dicembre	Salcano San Gabriele e convivio	T	Canevelli (D.E.), Vidman

Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail.
Per informazioni e-mail: **seniores@caigorizia.it**



EL CONDOR
elcondorsport.it

Viale Friuli n. 117, 34071 Cormòns (Gorizia)
info@elcondorsport.it
https://www.elcondorsport.it/it/
Sconti per soci CAI Gorizia - - **NOLEGGIO**



Calendario Gruppo Cicloescursionismo

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

Data	Itinerario	Diff.	Coordinatori
13 marzo	Vogrsko jezero (intro MTB)	TC/TC	Ballarini (D.E.) - Clemente
10 aprile	Carso Sloveno 2 itin. (intro MTB)	MC/MC	Živic (D.E.) - Croci
01 maggio	Paludea - Toppo - Clauzetto	MC/MC	Mervig (D.E.) - Mari
15 maggio	Istria – Monte Ucka	MC/MC	Tabai (D.E.) - Clemente
28-29 maggio	Parenzana da Trieste	MC/MC	Croci (D.E.) - Clemente
05 giugno	Istria – Labin (Porto Albona)	MC/MC	Croci (D.E.) - Caravello
10 -11 settembre	Dorsale Monte Elmo, Passo Silvella	MC-BC MC-BC	Clemente (D.E.)- Mervig
25 settembre	Tabor Cocusso	MC/MC	Croci (D.E.) - Burlina
09 ottobre	Raveo Piani di Raveo	MC/MC	Caravello (D.E.) - Burlina
16 ottobre	Giro sul Carso SPDG con Castagnata	MC/MC	Skorjanc (D.E.) - Clemente
13 novembre	Carso Triestino	MC/MC	Živic (D.E.) - Burlina

SCAN ME

La presentazione delle gite sarà fatta il giovedì precedente l'uscita alle ore 21:00 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni. Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito sezionale ed inviate ai soci tramite mail. **Per iscriverti al gruppo e ricevere tutte le novità, inquadra il QR code a lato**



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

Programma attività Gruppo Speleo "L.V. Bertarelli"

13 FEBBRAIO – GITA SOCIALE Anello Samatorza Monte San Leonardo – Grotta Azzurra e di Boriano (livello E) aperta a tutti i Soci della Sezione

Dal 4 MARZO al 10 APRILE – 42° 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]

ESTATE 2021 - attività speleologica in alta montagna (principalmente Canin)

13 NOVEMBRE - 58° MESSA IN GROTTA, accompagnata dal Coro "Monte Sabotino" della Sezione, presso una cavità del Carso Goriziano.

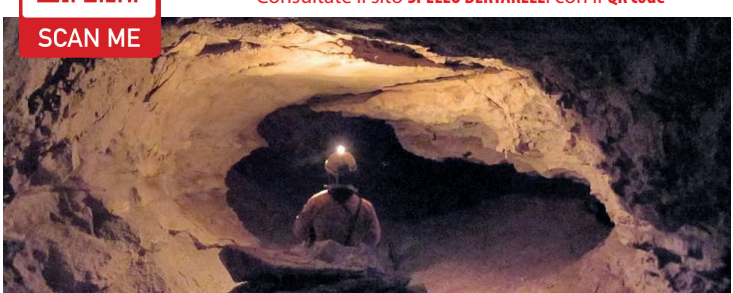
Le mete dettagliate saranno pubblicate sul sito, ed inviate ai soci tramite mail.

"Alla luce dell'evoluzione incerta dell'emergenza epidemiologica da Covid-19, il programma potrà subire delle variazioni che saranno comunicate tempestivamente attraverso i canali ufficiali."

SCAN ME

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**

Consultate il sito **SPELEO BERTARELLI** con il **QR code**





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.



Scuola Isontina di ALPINISMO

CAI GORIZIA E MONFALCONE

CORSI SCUOLA ISONTINA DI ALPINISMO



Marzo – Aprile 2022

Progressione su vie ferrate

Il corso è solitamente composto da 8 lezioni teoriche e 5 uscite pratiche. Le lezioni teorico-pratiche tratteranno argomenti legati alla preparazione fisica, alla sicurezza, all'autosoccorso, al primo soccorso, alla topografia e orientamento e alla storia dell'alpinismo. Le uscite pratiche si svolgeranno in ambiente e, oltre alla salita di alcune vie ferrate, verrà affrontata la tecnica di base di arrampicata su roccia, l'utilizzo pratico dei materiali, la realizzazione di una sosta fissa, la calata in corda doppia ed il recupero/calata di un compagno in difficoltà.

Aprile – Maggio 2022

AR1 – Arrampicata su roccia

Corso di impostazione di tipo specialistico, con riferimento all'arrampicata classica sui vari tipi di roccia nell'ambito del quale si effettuano ascensioni di media difficoltà. La preparazione tecnica e culturale deve essere curata a livello adeguato.

AR1 - Come A1 (parte roccia), ma a livello più approfondito con particolare riguardo a: Tecniche di assicurazione; Tecniche di progressione; Tecniche di discesa e risalita; Manovre di corda; Caratteristiche e frazionamento della "catena di sicurezza"; Prove sul terreno di materiali, attrezzi e tecniche di assicurazione; Preparazione fisica.

Le salite su roccia vengono effettuate sino ad un livello di media difficoltà.

INFO : info@scuolaisontina.org

CAI Sezione di Gorizia e Monfalcone **e-mail: info@scuolaisontina.org**

3° Corso di sci di fondo 2022



Foto: Alberto Canevelli

Ogni domenica
dal 16 gennaio
al 13 febbraio 2022
dalle 10.00 alle 12.00

Corsi di tecnica classica e pattinata

- **Base**
- **Intermedio**
- **Avanzato**

Località: Val Saisera o Arena Paruzzi in base alla neve

Costi: 60/100 € a persona per l'intero corso a seconda del numero dei partecipanti

Possibilità di noleggio di sci, scarpe e bastoncini presso la Scuola a 15 € al giorno

Il viaggio in auto è a cura dei partecipanti

Preiscrizioni telematiche entro il 15 dicembre con bonifico di caparra di 40,00 € sul CC del CAI Sezione di Gorizia

Scuola Italiana di sci Valcanale

Info: Alberto Canevelli e-mail: alberto.canevelli@alice.it cell: 347 0325066

SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883

CAI ESCURSIONISMO

CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA STAGIONE 2021/2022

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 MARTEDÌ 5 OTTOBRE

TERMINA A
FINE MAGGIO 2022

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

Cime dell'Amicizia
Gipfel der Freundschaft
Vrhovi Prijateljstva



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

SCAN ME

Consultate la pagina del nostro sito dedicata alle "**60 Cime dell'Amicizia**"
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 €**.**

Per info e-mail: escursionismo@caigorizia.it

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

Note:



Vista dalla ferrata dei Campanili – Gruppo Latemar

EL CONDOR
elcondorsport.it

Viale Friuli n. 117, 34071 Cormòns (Gorizia)
info@elcondorsport.it
https://www.elcondorsport.it/it/
Sconti per soci CAI Gorizia - - **NOLEGGIO**

Foto by Ciglic L.