



*Programma attività
2023*



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
e 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



PUOI SEGUIRCI ANCHE SUI NOSTRI PROFILI SOCIAL...



Facebook:
CAI Sezione di Gorizia



Instagram:
caigorizia



Flickr:
CAI GORIZIA



YouTube:
CAI SezioneGorizia



Twitter:
@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 2023

Data	Itinerario	Tipo di escursione
08 Gennaio	Giro delle malghe Piancavallo	Ciaspe
22 Gennaio	Anello di Lateis - Sauris	Ciaspe
05 Febbraio	Malga Bordaglia	Ciaspe
19 Febbraio	Anello dei laghi periodici della Pivka	Escursionismo
05 Marzo	Forcella o Malga Plumbs da Collina	Ciaspe
12 Marzo	Argine Tagliamento - Bibione	Cicloescursionismo
19 Marzo	Costa della Spina (Valcomelico)	Ciaspe/Escursionismo
26 Marzo	Da definire	Speleo
02 Aprile	Sorgenti Cornappo (Valli del Torre)	Escursionismo
16 Aprile	Klana - anello Rifugio Kladig	Cicloescursionismo
22-25 Aprile	Monti Sibillini	Escursionismo
07 Maggio	Monte Poldanovec da Lokve (SLO)	Escursionismo
14 Maggio	Čerknica - Slivnica	Cicloescursionismo
21 Maggio	Monte Cimadors da Badiuz	Escursionismo
02 Giugno	Velika Baba (SLO)	Escursionismo
11 Giugno	Val di Cosa - Paludea , Toppo, Clauzetto	Cicloescursionismo
25 Giugno	Glacione vaio orientale del Canin	TAM
02 Luglio	Monte Polinik (60 Cime) (A)	Escursionismo
16 Luglio	Monte Aiarnola (Comelico)	Escursionismo
30 Luglio	Monte Nabois Grande (60 Cime)	Escursionismo
13-15 Agosto	Gran Pilastro	Alpinismo
27 Agosto	Bavski Grintavec (60 Cime) (SLO)	Escursionismo
2-3 Settembre	Monte Elmo - passo Silvella - dorsale della Spina	Cicloescursionismo
10 Settembre	Monte Verzegnis	Escursionismo
24 Settembre	Monte Palone	Escursionismo
1 Ottobre	Sentiero degli Alpini - Val Clautana	Cicloescursionismo
08 Ottobre	Mittagskogel (60 Cime) (A)	Escursionismo
15 Ottobre	Val Zemola (Parco Nat. Dolomiti)	TAM
15 Ottobre	Kostanjada con S.P.D.G.	Cicloescursionismo
22 Ottobre	Sentiero delle creste - Monte Lovinzola	Escursionismo
29 Ottobre	Mrzli Vrh	Cicloescursionismo
05 Novembre	Monte Galetovec (SLO)	Escursionismo
12 Novembre	Blegos	Cicloescursionismo
19 Novembre	Anello della Bainsizza	Escursionismo
03 Dicembre	Monte Nanos	Escursionismo
17 Dicembre	Monte Corona (Pramollo)	Ciaspe/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 (pascioli, 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.

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.

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.



SCAN ME

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.



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 sezionale) 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 adeguano scrupolosamente alle sue disposizioni o si rifiutano di adeguarsi alle sue decisioni;
- b) coloro che tengano un comportamento indisordinato 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



Febbraio – Marzo 2023

PROGRAMMA: Argomenti lezioni teoriche:

- Apertura ed introduzione del corso. Materiali nello scialpinismo.
- Condotta dell'escursione scialpinistica.
- Tecnica di ricerca dei travolti in valanga.
- Nivologia, valanghe e 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.

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.

ISCRIZIONI:

Il numero massimo di iscritti è fissato in 12 allievi. 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:

M. De Monte 339.6281977 E-mail: maxdemonte@alice.it - F. Pacori: 338.1230530



CLUB ALPINO ITALIANO

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

CORSO BASE IN AMBIENTE INNEVATO EAI1 - CIASPE



28 Gennaio – 26 Febbraio 2023

PROGRAMMA: Argomenti lezioni teoriche:

- Alimentazione e preparazione fisica e movimento EAI.
 - Equipaggiamento e materiali. Organizzazione e strutture del CAI.
 - Cartografia e orientamento EAI.
 - Meteorologia EAI. Ambiente Montano Innevato - Flora e Fauna
 - Autosoccorso in valanga con ARTVA, pala e sonda. Elementi di nivologia e valanghe
 - Elementi di primo soccorso. Soccorso alpino. Organizzazione di un'escursione in ambiente innevato
- 4 Uscite pratiche con 2 pernottamenti in rifugio**

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. 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 2023 recandosi in sede. Il costo del corso è fissato in € 100,00.

INFO: E-mail: corsiescursionismo.gi@gmail.com



CLUB ALPINO ITALIANO

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

MODULO DI RACCORDO PER L'ESCURSIONISMO (Mdr-E)



15 – 16 Aprile 2023

PROGRAMMA: Argomenti lezioni teoriche:

- Cultura del CAI.
- Il mondo della montagna.
- Cartografia, orientamento e navigazione.
- Sentieristica, rifugi e bivacchi.
- Pericoli e riduzione del rischio.
- Autosoccorso e soccorso organizzato.
- Meteorologia.

Uscita pratica:

Un uscita pratica con itinerari sia sulle Prealpi in funzione della situazione neve sulle cime e versanti

REQUISITI:

Il Corso è rivolto ai soci del CAI che, possedendo già un'esperienza escursionistica personale, desiderano avvicinarsi a corsi di livello avanzato (EE) o specialistico (EEA).

ISCRIZIONI:

Il numero massimo di iscritti è fissato in 20 allievi. Il costo è di 60 €.

INFO:

E-mail: corsiescursionismo.gj@gmail.com



CLUB ALPINO ITALIANO

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

CORSO DI ESCURSIONISMO FERRATE (EEA)



Maggio – Luglio 2023

PROGRAMMA: Argomenti lezioni teoriche:

- L'ambiente dell'escursionista esperto.
- Cultura della montagna.
- Trekking, Cammini e Sentiero Italia.
- Orientamento avanzato.
- Gestione delle emergenze
- Meteorologia.
- L'escursione impegnativa.

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 in autonomia su percorsi di difficoltà EE.

ISCRIZIONI: Il numero massimo di iscritti è fissato in 15 allievi. Il costo del corso è in fase di valutazione.

INFO: E-mail: corsiescursionismo.gi@gmail.com

4° Corso di sci di fondo 2023



Foto: Alberto Canevelli

Ogni domenica
dal 15 gennaio
al 12 febbraio 2023
dalle 10.00 alle 12.00

Corso di tecnica classica e
pattinata

- Base
- Intermedio
- Avanzato

Località: Val Saisera o
Arena Paruzzi in base alla neve

Costi: 70/100 € 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

Prescrizioni 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

Giuliana Vidman e-mail: giulianavidman@gmail.com



SEZIONE DI GORIZIA
FONDATA NEL 1883



CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA STAGIONE 2022/2023

Con l'insegnante
laureato in
SCIENZE MOTORIE
DANNY RICCIARDI



QUANDO

Martedì e Giovedì
dalle 19:00 alle 20:00

DOVE

Palestra I. CANKAR
Piazzale Puccini GO

INIZIO CORSO
MARTEDÌ 4 OTTOBRE
TERMINA A
FINE MAGGIO 2023

POSTI LIMITATI (40 max)
PER ISCRIVERVI AL CORSO INVIATE IL
MODULO E COMPILATE IL FORM



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

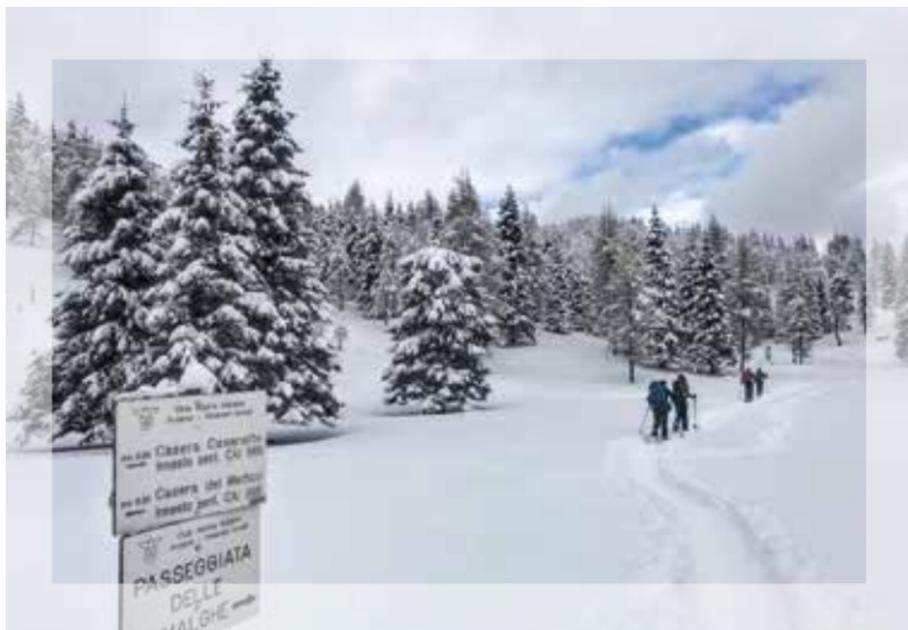


QUOTE SOCI CAI

2 ore alla settimana per un mese a 25 €
1 ora alla settimana per un mese a 20 €

Abbonamento per 3 mesi per 2 ore alla
settimana 65 €





08 gennaio 2023



**Giro delle malghe
Piancavallo** (m. 1.349)
(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempi di percorrenza: 5:30 ore circa

Dislivello: m. 400

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ARTVA, pala, sonda

Accompagnatori: L. Simsig (D.E.) e M. Bressan

Data presentazione: giovedì 05 gennaio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni



22 gennaio 2023



Anello di Lateis

(Alpi Carniche - Sauris)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempi di percorrenza: 5 ore circa

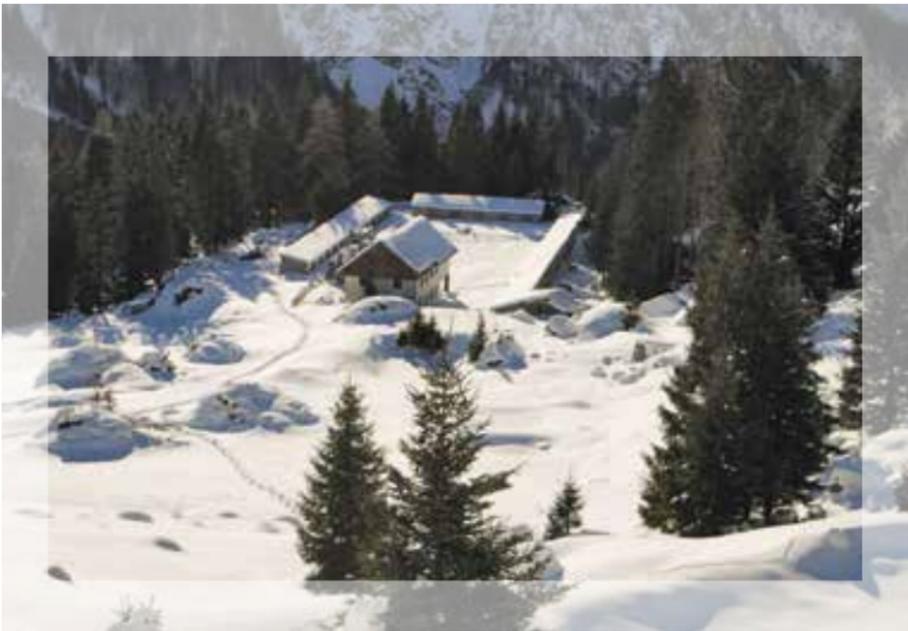
Dislivello: m. 500

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, bastoncini, ARTVA, sonda, pala.

Accompagnatori: R. Fuccaro (D.E.) e F. Pellegrini

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



5 febbraio 2023



Malga Bordaglia (m. 1.823)
(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempi di percorrenza: 7 ore circa

Dislivello: m. 900

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, ramponcini, bastoncini, ARTVA, sonda, pala

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

Data presentazione: giovedì 02 febbraio ore 21 presso sede sociale, salvo diverse disposizioni.



19 febbraio 2023

Anello dei laghi periodici della Pivka

(Carso sloveno)



Attività: escursionismo

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 6 ore

Dislivello: m. 350 circa

Quota di partecipazione: 3 € (*)

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

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



5 marzo 2023



Forcella (m. 1.976) **o malga**
Plumbs (m. 1.728) **da Collina**
(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempo di percorrenza: 7 ore

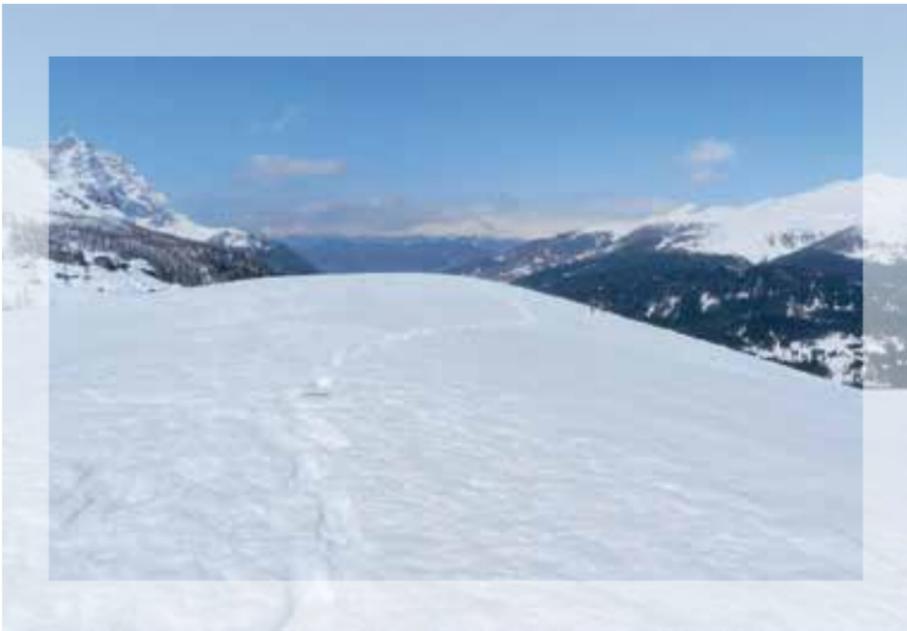
Dislivello: m. 900 o 700

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, bastoncini, ARTVA, pala, sonda.

Accompagnatori: B. Ballarè (D.E.) e Ezio d'Osvaldo

Data presentazione: giovedì 2 marzo ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



19 marzo 2023



Monte della Spina (m. 1.967)
Col Rosson (m. 2.305)
(Val Comelico)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempi di percorrenza: 7:30 ore circa

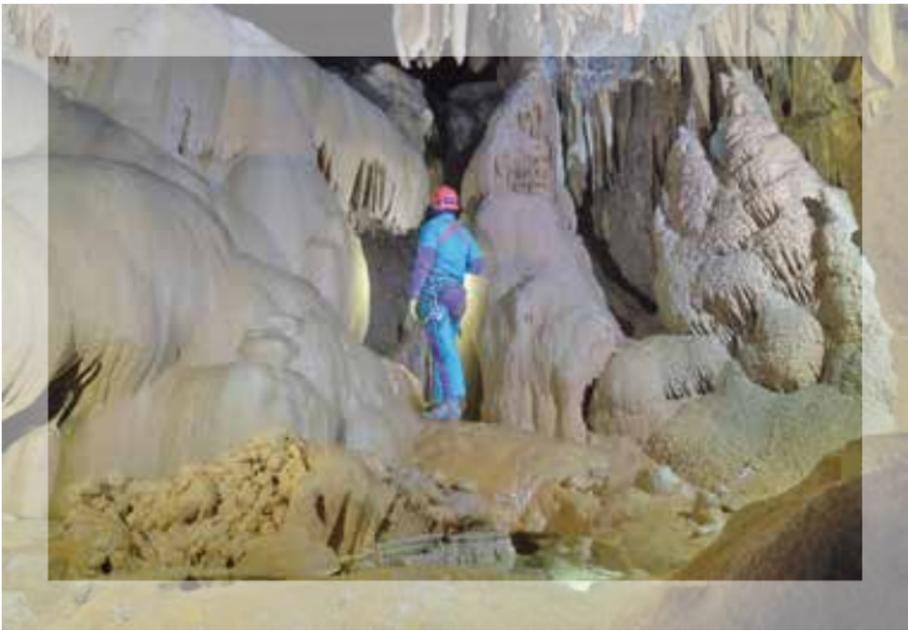
Dislivello: m. 1.000

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, bastoncini, ARTVA, pala, sonda.

Coordinatori: L. Tullisso (D.E.) e S. Mari

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



26 marzo 2023

**Escursione con Gruppo Speleo
Destinazione da definire**



Attività: speleo

Difficoltà: E/EE

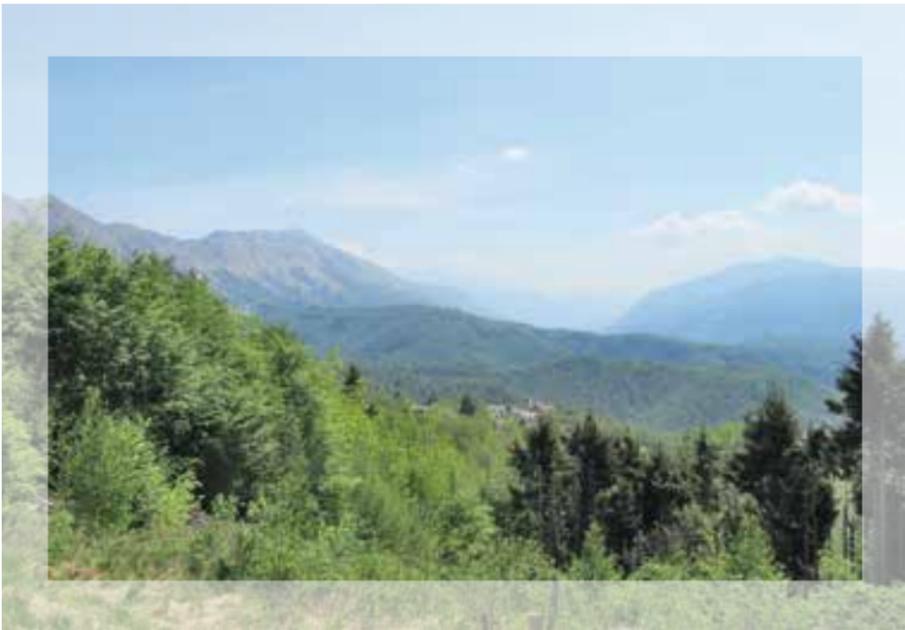
Tempi di percorrenza: 5 - 6 ore

Dislivello: da definire

Quota di partecipazione: 3 € (*)

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

Data presentazione: giovedì 23 marzo ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



2 aprile 2023

Anello sorgenti del Cornappo

(Valli del Torre)



Attività: escursionismo

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 5 ore

Dislivello: m. 620

Quota di partecipazione: 3 € (*).

Coordinatori: R. Fuccato (D.E.), A. Canevelli e G. Vidman

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



22-25 aprile 2023

Monti Sibillini (m. 2.476)
con la Sezione di Ascoli Piceno

Gemellaggio per il 140° di fondazione delle due sezioni

Attività: escursionismo / *Difficoltà:* E/EE

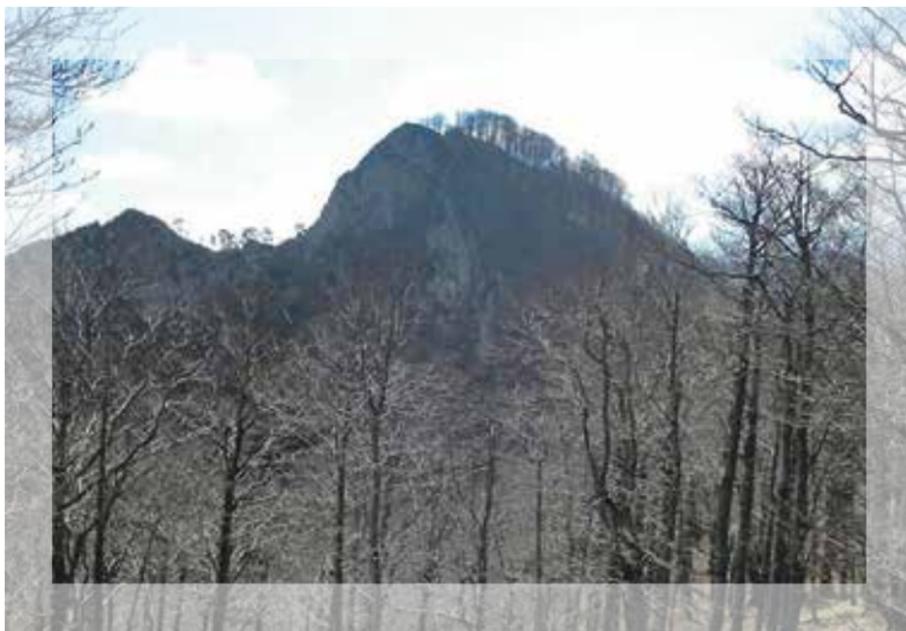
Tempi di percorrenza e dislivelli: **1° giorno:** anello dei Monti Gemelli (m. 1.814), 4:30 ore, m. 850 dislivello in salita e discesa; **2° giorno:** monte Vettore (m. 2.476) e lago di Pilato, 6 ore, m. 1.200 dislivello in salita e discesa; **3° giorno:** anello delle creste del monte Sibilla (m. 2.175), 6 ore, m. 900 di salita e discesa; **4° giorno:** visita ad Ascoli Piceno e rientro.

Attrezzatura: sacco lenzuolo, pila frontale e ramponcini.

Quota di partecipazione: 3 € (*) + 100 € di caparra.

Coordinatori: M. Bressan (D.E.) e C. Peresson

Data presentazione: giovedì 26 gennaio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni. **Nota: massimo 18 partecipanti.**



7 maggio 2023

Monte Poldanovec (m. 1.299)

(Loqua)



Attività: escursionismo

Difficoltà: E

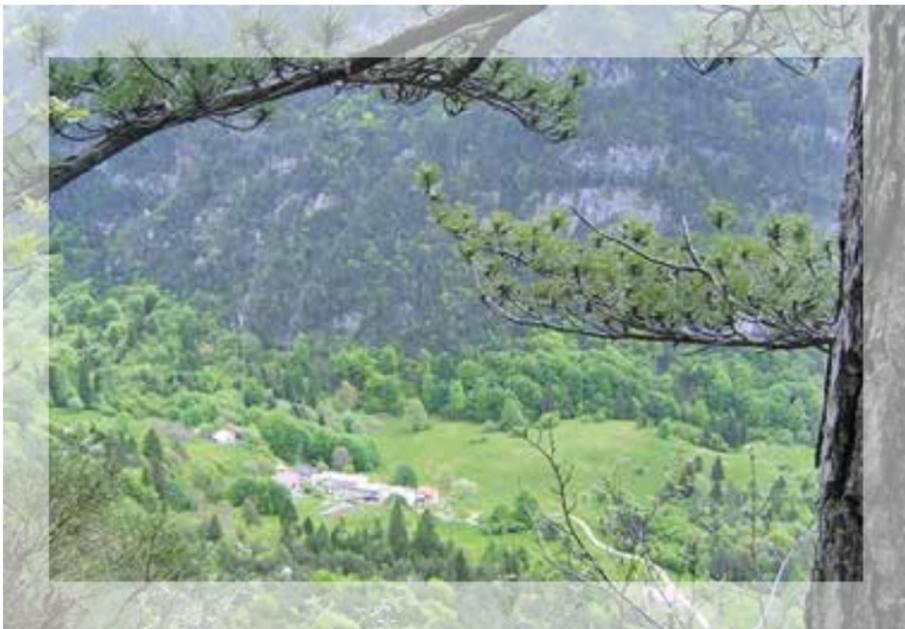
Tempi di percorrenza: 4 ore circa

Dislivello: m. 400

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: L. Del Nevo (D.E.- ASE. / ORTAM) e T. Devetak

Data presentazione: giovedì 4 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



21 maggio 2023

Monte Cimadors alto (m. 1.639)

(Alpi Carniche Orientali)



Attività: escursionismo

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 5:30 ore circa

Dislivello: m. 800

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: S. Mari (D.E.) e F. Bigatton

Data presentazione: giovedì 18 maggio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



2 giugno 2023



Velika Baba (m. 2.016 - Prealpi Giulie)

con la Sezione di Ascoli Piceno

Gemellaggio per il 140° di fondazione delle due sezioni

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

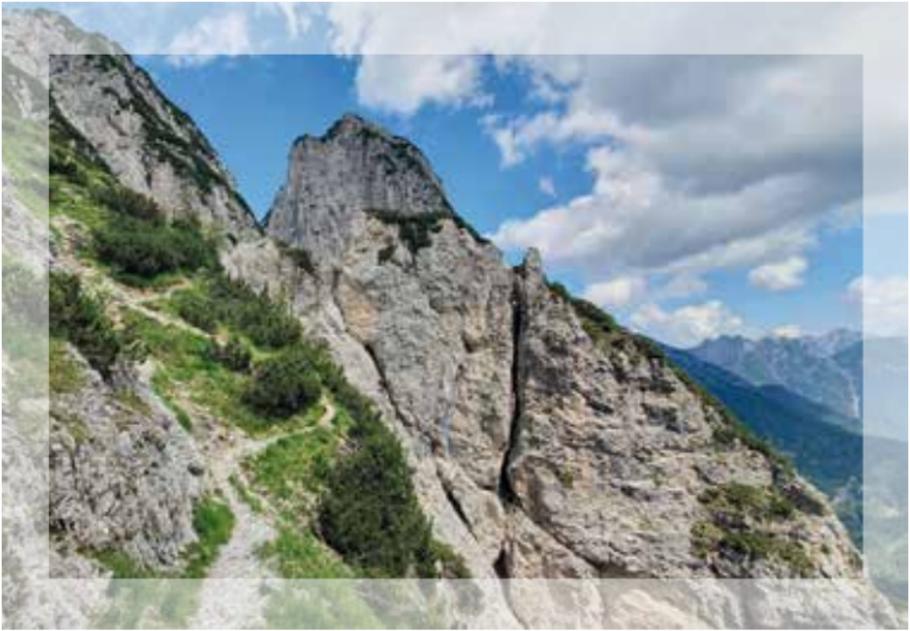
Tempi di percorrenza: 7 ore

Dislivello: m. 1.300

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: B. Ballarè (D.E.) e O. Furlan

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



18 giugno 2023



Anello delle Rondini (m. 1.767)
(Alpi Giulie)

Attività: escursionismo

Difficoltà: EEA - F

Tempi di percorrenza: 8 ore circa

Dislivello: m. 1.100

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura: casco, imbrago, set da ferrata omologato.

Accompagnatori: F. Plesnizer (D.E.) e M. Plesnizer

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



25 giugno 2023



**Glacionevato orientale
del Canin** (m. 2.300)
(Alpi Giulie)



Attività: Tutela Ambiente Montano

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 6 ore

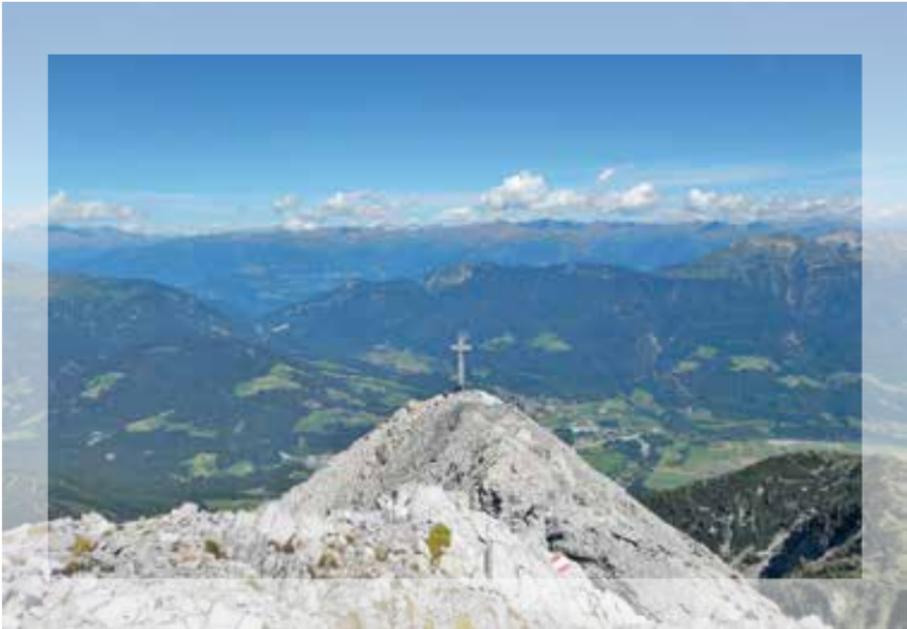
Dislivello: m. 600

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura: bastoncini e ramponcini.

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E.- ASE. / ORTAM) e L. Tulisso

Data presentazione: giovedì 22 giugno ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



2 luglio 2023



Monte Polinik (m. 2.331)
(Alpi Carniche - Austria)



60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 7 ore circa

Dislivello: m. 1.100

Quota di partecipazione: 3 € (*).

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

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



16 luglio 2023



Monte Aiarnola (m. 2.456)
(Dolomiti di Sesto)

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE (tratto PD 1°+)

Tempi di percorrenza: 7 ore

Dislivello: m. 1.000

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Attrezzatura: normale da montagna e casco.

Accompagnatori: R. Leban (D.E.) e S. Scaini

Data presentazione: giovedì 13 luglio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



30 luglio 2023



Monte Nabois Grande (m. 2.313)
(Alpi Giulie)



60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo.

Difficoltà: EEA - D

Tempi di percorrenza: 8:30 ore circa

Dislivello: m. 1.500

Attrezzatura: casco, imbrago e set da ferrata omologato

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: F. Plesnizer (D.E.) e M. Plesnizer

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



13 - 15 agosto 2023



Gran Pilastro (m. 3.510)
(Alpi Aurine)

Attività: escursionismo, alpinismo

Difficoltà: EE tratto finale possibili tratti innevati

Tempi di percorrenza: **1° giorno** 3 ore; **2° giorno** 5 ore

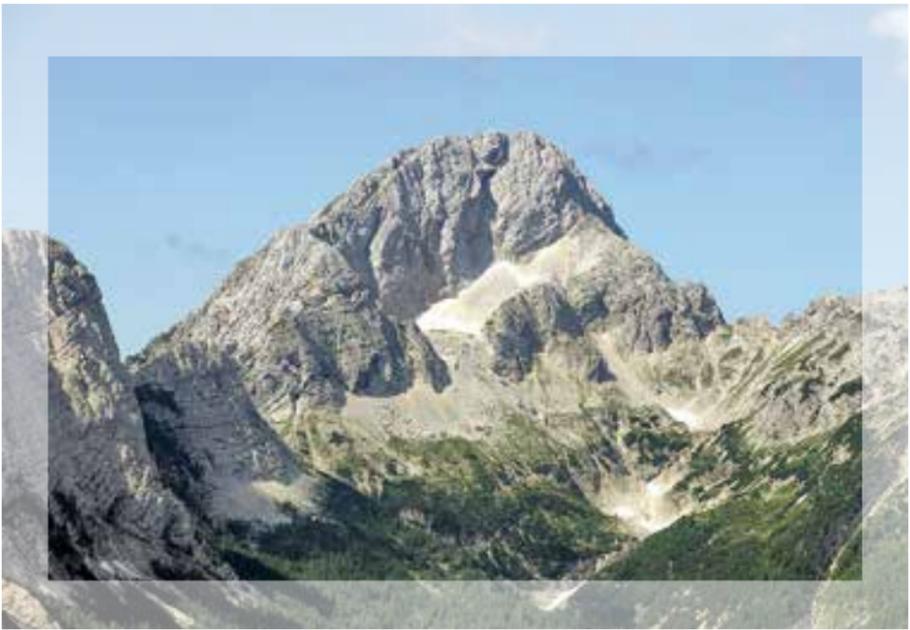
Dislivello: **1° giorno** m. 1.000; pernottamento al Rif. Gran Pilastro (m. 2.715). **2° giorno** m. 800 salita, m. 1.800 in discesa.

Attrezzatura: ramponi, piccozza, imbragatura, moschettoni a ghiera, cordini da 3 m, sacco lenzuolo

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Tavagnutti (D.E. - I.N.A.) e M. Persoglia (I.S.)

Data presentazione: giovedì 28 luglio ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni, durante la quale verranno controllate le attrezzature individuali e valutati i curricula dei partecipanti.



27 agosto 2023



Bavški Grintavec (m. 2.347)
(Alpi Giulie)



60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo

Difficoltà: EEA - D

Tempi di percorrenza: 8 ore

Dislivello: m. 1.500

Attrezzatura: casco - imbrago - set da ferrata omologato

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Borean (D.E. - A.E.) e E. D'Ossvaldo.

Data presentazione: giovedì 24 agosto ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



10 settembre 2023



Monte Verzegnis
(Prealpi Carniche)

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 6:30 ore circa

Dislivello: m. 1.100

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: F. Pellegrini (D.E.) e M. Cavallin

Data presentazione: giovedì 7 settembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



24 settembre 2023

Monte Palone (m. 2.018)
(Alpi Carniche)



Attività: escursionismo

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 5 ore circa

Dislivello: m. 700

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: M. Borean (D.E. - A.E.) e L. Tardivo (A.S.E)

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



8 ottobre 2023



Monte Mittagkogel (m. 2.143)
(Caravanche)



60 CIME DELL'AMICIZIA

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 6:30 ore circa

Dislivello: m. 800

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: R. Leban (D.E.) e S. Scaini

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



15 ottobre 2023



Val Zemola (m. 1.730)
(Parco Naturalistico
Dolomiti Friulane)



Attività: Tutela Ambiente Montano

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 6 ore

Dislivello: m. 800

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E. - A.S.E./ORTAM)
e F. Bigatton

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



22 ottobre 2023



Monte Lovinzola
Sentiero delle creste (m. 1.870)
(Prealpi Carniche)

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 7 ore circa

Dislivello: m. 1.000

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Tardivo (D.E. - A.S.E.) e F. Plesnizer

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



5 novembre 2023



Monte Galetovec (m. 1.265)
(Alta Carniola - SLO)

Attività: escursionismo in treno

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza: 7 ore

Dislivello: m. 850

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: R. Fuccaro (D.E.) e M. Bolteri

Data presentazione: giovedì 02 novembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



19 novembre 2023

Anello della Bainsizza

(Bainsizza settentrionale - SLO)



Attività: escursionismo culturale

Difficoltà: T

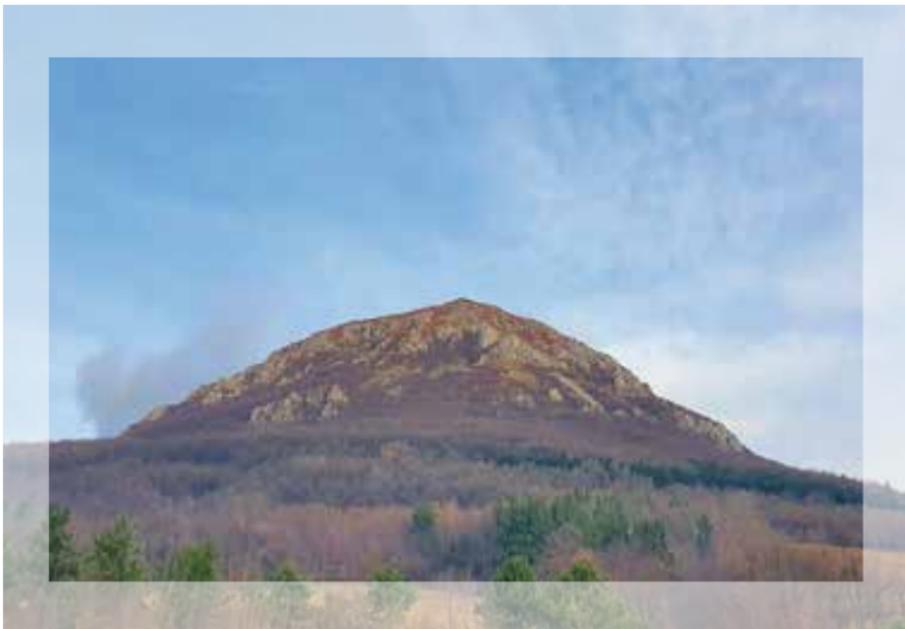
Tempi di percorrenza: 6 ore

Dislivello: m. 300

Quota di partecipazione: 3 € (*)

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

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



3 dicembre 2023



Monte Nanos (m. 1.262)
(Carso sloveno)

Attività: escursionismo

Difficoltà: EE

Tempi di percorrenza: 4:30 ore circa

Dislivello: m. 750

Attrezzatura: ramponcini

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Accompagnatori: L. Del Nevo (D.E.- ASE. / ORTAM) e F. Plesnizer

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



17 dicembre 2023



Monte Corona (m. 1.950)
(Alpi Carniche)

Attività: escursionismo con ciaspe

Difficoltà: EAI

Tempi di percorrenza: 5 ore

Dislivello: m. 450

Attrezzatura raccomandata: ciaspe, bastoncini, ARTVA, sonda, pala.

Quota di partecipazione: 3 € (*)

Coordinatori: R. Fuccaro (D.E.) e B. Ballarè

Data presentazione: giovedì 14 dicembre ore 21 presso la sede sociale, salvo diverse disposizioni.



Calendario Gruppo Cicloescursionismo

Per informazioni e-mail: escursionismo@caigorizia.it

Data	Itinerario	Diff.	Coordinatori
12 marzo	Argine Tagliamento - Bibione	TC/TC	Ballarini (D.E.) - Clemente
16 aprile	Klana - anello Rifugio Kladig	TC/MC	Croci (D.E.) - Komauli
14 maggio	Čerknica - Slivnica	TC/MC	Caravello (D.E.) - Ballarini
11 giugno	Val di Cosa - Paludea , Toppo, Clauzetto	MC/MC -BC	Mervig (D.E.) - Komauli
2-3 settembre	Monte Elmo - passo Silvella - dorsale della Spina	TC-MC/ MC-BC	Clemente (D.E.) - Caravello
01 ottobre	Sentiero degli Alpini - Val Clautana	MC/MC-BC	Mervig (D.E.) - Živic
15 ottobre	Kostanjada con S.P.D.G.	MC/MC	Škorjanc(D.E.) - Clemente
19 ottobre	Mrzli Vrh	TC-MC/MC	Živic (D.E.) - Croci
12 novembre	Blegos	TC-MC/MC	Clemente (D.E.) - Mervig

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**





Calendario Alpinismo Giovanile

(Presentazione e iscrizioni all'attività mercoledì 11 gennaio in sede, ore 18.00)

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

Data	Attività	Meta	Coordinatori
22 gennaio	Ciaspe	da definire	Figel (D.E.), Strgar
05 febbraio	Ciaspe	da definire	Tulisso (D.E.), Ermacora
26 febbraio	Prova e scopri l'AG	San Gabriele	Buzzinelli (D.E.), Vendramin
15 marzo	Presentazione Montikids e iscrizioni		
19 marzo	I Montikids	Grotta del Mitreo	Strgar (D.E.), Brandolin
16 aprile	II Montikids	Anello del Bedovet	Pozzo (D.E.), Ballarini
7 maggio	III Montikids	Sentiero del Dint (Barcis)	Mari (D.E.), Ermacora
meze di maggio	Mani sulla Roccia	Falesie da definire	Commissione AG
28 maggio	Uscita finale su Percorso EEA	da definire	Buzzinelli (D.E.), Gaddi
17 - 18 giugno	Gita solstizio	Rifugio Fabiani	Mari (D.E.), Glessi
8 - 9 luglio	I Gita estiva	Dolomiti	Figel (D.E.), Gaddi
27 agosto	II Gita estiva - 60 Cime dell' Amicizia	Jof Fuart	Buzzinelli (D.E.), Fusto
17 settembre	III Gita estiva	Rifugio De Gasperi - Terza	Buzzinelli (D.E.), Vendramin
8 ottobre	Colori d'Autunno	Pal Piccolo	Mari (D.E.), Glessi
5 novembre	Colori d'Autunno	Monte Corona	Mari (D.E.), Strgar
25 novembre	Notturna	da definire	Strgar (D.E.), Brandolin
13 dicembre	Festa conclusiva	Sede	Commissione AG

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
19 marzo	I uscita	Grotta del Mitreo	Strgar (D.E.), Brandolin
16 aprile	II uscita	Anello del Bedovet	Pozzo (D.E.), Ballarini
7 maggio	III uscita	Carso	Braidot (D.E.)
9 luglio	IV uscita	Loqve	Tabai (D.E.)
27 agosto	V uscita	Rifugio Corsi	Braidot (D.E.)
17 settembre	VI uscita	Rifugio De Gasperi	Tabai (D.E.)
8 ottobre	VII uscita	Matajur	Tabai (D.E.)
5 novembre	VIII uscita	Panovec	Brandolin (D.E.)
25 novembre	IX uscita	Notturna	Brandolin (D.E.)





Calendario Gruppo Seniores

Per informazioni e-mail: seniores@caigorizia.it

Data	Itinerario	Diff.	Accompagnatori
18 gennaio	Culturale - Fiume	T	Tardivo F (D.E.), Chiandussi
1 febbraio	Anello dello Skozno Okno	E	Peresson C (D.E.), Zitteri
15 febbraio	Golaki e la grotta del ghiaccio (Loqua)	E	Zoff (D.E.), Tardivo L
1 marzo	Giro delle Pievi (Albana - Castelmonte)	E	Pittino (D.E.), Fuccaro
15 marzo	Prats la Mont (percorso A e B - S. Daniele)	T	Antoniazzi (D.E.), Liuzzo M
29 marzo	Monte Brancot	E	Pittino G (D.E.), Fumis
12 aprile	Anello di Zuglio - San Pietro (intersezionale)	E	Vuaran (D.E.), Franco
26 aprile	I casoni e la zona umida di Caorle	T	Costa P (D.E.), Luisa
08 - 11 maggio	Trekking isola di Cherso	T/E	Tardivo L (D.E.), Chiandussi
24 maggio	Testa di Malborghetto	E	Franco (D.E.), Picech
2 giugno	Krnsko Jezero dalla val Lepena (sezionale)	E	Candussi (D.E.), Luisa
7 giugno	Raduno Seniores FVG - Udine	E	Candussi (D.E.), Tardivo L
20 - 21 maggio	Solstizio in Cadore	E	Fontana (D.E.), Costa
5 luglio	Monte Col Cornier	E	Antoniazzi (D.E.), Vuaran
19 luglio	Anello del Lodin	E	Candussi (D.E.), Vidman
06 - 07 settembre	Pasubio e strada delle 52 gallerie	T/E	Peresson (D.E.), Zitteri

Calendario Gruppo Seniores



Data	Itinerario	Diff.	Accompagnatori
20 settembre	Mont Malvuerich alto	E	Franco (D.E.), Vuaran
4 ottobre	Monte Talm	E	Antoniazzi (D.E.), Picech
18 ottobre	Casera Valine dal lago di Ca Selva	E	Tardivo L (D.E.), Tardivo F
3 novembre	Anello del Mrzli Vrh (Tolmino)	T	Picech (D.E.), Tardivo L
5 novembre	Karstfahrt con OAV Villaco sul Carso	T	Tardivo L (D.E.), Candussi
15 novembre	Otliško Okno (Aiudussina)	E	Canevelli (D.E.), Vidman
29 novembre	Case Abram	T	Candussi (D.E.), Vidman
13 dicembre	Carso triestino - convivio	T	Bubnich (D.E.), Paternoster

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





**Scuola Isontina
di ALPINISMO**



**CAI GORIZIA E
MONFALCONE**



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



Consultate il sito della SIA per aggiornarvi sui corsi proposti dalla Scuola, inquadrare 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 2023
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, all'orientamento e alla storia dell'alpinismo. Le uscite pratiche si svolgeranno in ambiente alpino 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 2023
AL1 – Arrampicata libera

Il corso ha l'obiettivo di fornire agli allievi le informazioni e le conoscenze necessarie per arrampicare in condizioni di sicurezza su pareti di roccia in terreno sportivo ed è rivolto a principianti e non. Il corso di arrampicata libera è anche il primo passo per acquisire sicurezza nella progressione alpinistica e per introdurre più approfonditi corsi in ambiente alpino.

INFO: info@scuolaisontina.org



Gruppo Speleo "L.V. BERTARELLI"

Fondato nel 1961

Programma attività *Gruppo Speleo "L.V. Bertarelli"*

26 MARZO - GITA SOCIALE aperta a tutti i Soci della Sezione

APRILE - MAGGIO - 43° 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]

INVERNO 2022 - corso di perfezionamento sulle pareti di roccia dietro a Casa Cadorna, con aperture della casa stessa.

12 NOVEMBRE - 59° 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.



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

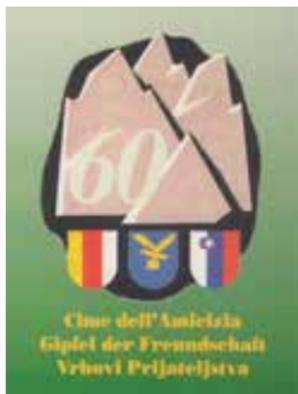
Consultate il sito **SPELEO BERTARELLI** con il **QR code**

SCAN ME





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

Monte Polinik 2.331 m

