



**C.A.I.**  
Club Alpino Italiano

**SEZIONE  
DI CERVIGNANO DEL FRIULI  
«GIUSTO GERVASUTTI»**



**PROGRAMMA  
ESCURSIONI**



ESCURSIONI

2022



## Domenica 16 gennaio Rifugio GIAF (1400 m) (\*)

Escursione con ciaspe da Forni di Sopra Chiandarens  
(962 m)

Disl. 400 m - salita ore 2:30 discesa ore 2:00 (F-EAI)

*Coordinatore:*

*Massimo Gregorat 349 6567580*



**Mercoledì 19 gennaio**

**Anello delle Malghe di PIANCAVALLO**

Da Piancavallo (1330 m)

Disl. 400 m - Anello tempo totale ore 4:00 (F-EAI)

*Coordinatori:*

*Renato Taverna 331 2095993*

*Aldo Bertoldi 320 8324936*

**Domenica di gennaio o febbraio**

**Ciaspolata (\*)**

Escursione con ciaspe su itinerario scelto in base all'innevamento (F-EAI)

*Coordinatore:*

*Ottaviano Braida 333 5281532*

**Mercoledì 9 febbraio**

**Passo AVANZA**

Da Pierabec (1032 m)

Disl. 700 m - salita ore 4:00 discesa ore 2:00 (F-EAI)

*Coordinatori:*

*Livio Sverzut 328 3617576*

*Gabriella Fabris 338 3860656*

**Anello delle malghe** - (foto Andrea Gaspardis)

**Domenica 13 febbraio**  
**Anello della Val RAUNA (1490 m) e**  
**Casera MEZESNIK (\*)**

Escursione con ciaspe da Ugovizza - Alpi Carniche  
Disl. 420 m - complessivo ore 4:00 (F-EAI)

*Coordinatori:*

*Ottaviano Braida 333 5281532*

*Davide Di Lazzaro 348 0882066*

**Domenica 13 marzo**  
**Casera MALINS (1672 m) (\*)**

Escursione con ciaspe da Pradibosco (1150 m) - Alpi  
Carniche.

Disl. 700 m - salita ore 3:30 discesa ore 2:00 (F-EAI)

*Coordinatori:*

*Stefano Viotto 340 6790399*

*Ciro Cargnelli 338 3821476*

**Mercoledì 16 marzo**  
**Anello di PRESTENTO**

Da Prestento (168 m)

Disl. 800 m - anello tempo totale ore 5:30 (E)

*Coordinatori:*

*Livio Sverzut 328 3617576*

*Lucio Tolloi 335 1341217*

## **Mercoledì 13 aprile**

### **Ricovero e Monte FORCELLA**

Da Amaro (268 m)

Disl. 800 m - salita ore 2:45 discesa ore 1:45 (E)

*Coordinatori:*

*Andrea Gaspardis 335 8387161*

*Fausto Fregonese 347 4780860*

## **Domenica 24 aprile**

### **FORCHIA GRANDE (932 m)**

Da Faidona (345 m) Val Tramontina - Prealpi Carniche

Disl. 600 m - complessivo ore 4:00 (E)

*Coordinatori:*

*Renato Taverna 331 2095993*

*Luca Duri 328 1027056*

## **Domenica 8 maggio**

### **Casera FRUGNA (1570 m)**

Dalla Val Chialledina (835 m)

Disl. 700 m - salita ore 2:30 discesa ore 1:45 (E)

*Coordinatori:*

*Livio Sverzut 328 3617576*

*Lucio Morettin 335 5371963*

**Domenica 22 maggio**

**MALVUERICH BASSO E ALTO (1899 m)**

Da ex caserma Guardia di Finanza (1264 m)

Passo Pramollo - Alpi Carniche

Disl. 800 m - complessivo ore 5:00 (EE)

*Coordinatrice:*

*Nicole Salvemini 349 5012646*

**Mercoledì 25 maggio**

**Traversata dei FALCONS**

da Fratis (1124 m)

Disl. 700 - tempo totale ore 5:00 (E)

*Coordinatori:*

*Andrea Gaspardis 335 8387161*

*Diego Tuniz 347 9758157*

**Domenica 19 giugno**

**FESTA IN MONTAGNA Rifugio GIAF  
(1400 m)**

Da Forni di Sopra loc. Chiandarens (962 m) - Alpi Carniche

Disl. 400 m - salita ore 2:30 discesa ore 2:00 (E)

*Coordinatori:*

*Flavia Valent 347 9781810*

*Ciro Cargnelli 338 3821476*

# FESTA IN MONTAGNA

Rifugio GIAF (1400 m)

19 giugno



Forcella Scodovacca



**Mercoledì 29 giugno**  
**Monti SCHENONE (1950 m) e**  
**JOF DI DOGNA (1961 m)**

Da malga Poccet (1362 m)

Disl. 800 m - salita ore 3:00 discesa ore 2:00 (E)

*Coordinatori:*

*Marino Zorat 333 8363005*

*Diego Tuniz 347 9758157*

**Casera Casa Vecia** - (foto Andrea Gaspardis)



## **Domenica 3 luglio**

### **Monte CHIADIN Ovest (2287 m)**

Da Piani del Cristo (1410 m), Cima Sappada - Alpi Carniche

Disl. 880 m - salita ore 2:45 discesa ore 2:15 (E)

*Coordinatori:*

*Tiziana Delpiccolo 0432 985881*

*Ciro Cargnelli 338 3821476*

## **Mercoledì 13 luglio**

### **Monte BILA PEC**

Da Rifugio Celso Gilberti (1850 m)

Disl. 400 m - salita ore 1:40 discesa ore 1:20 (EE)

*Coordinatori:*

*Gianni Bertoldi 349 4574958*

*Graziano Fregonese 346 6853375*

## **Domenica 31 luglio**

### **Ferrata Torre WINKLER e CLAMPIL e**

### **Monte CAVALLO (2239 m) (\*)**

Da ex caserma C.C. (1485 m) - Alpi Carniche

Disl. 900 m - tempo complessivo anello ore 6:30 (EEA)

*Coordinatori:*

*Luca Durì 328 1027056*

*Alessandro Filippo 339 326 6319*

## **Mercoledì 3 agosto** **Anello di COSTA BATON**

Da Forni di Sotto (916 m)

Disl. 1000 m - anello tempo totale ore 6:00 (E)

*Coordinatori:*

*Francesco Cretì 347 3444473*

*Livio Sverzut 328 3617576*

## **Domenica 28 agosto** **Monti KODERKOPF (2167 m) e** **KODERHOHE (2228 m)**

Da Malga Pramosio (1521 m)

Disl. 800 m - salita ore 3:15 discesa ore 2:15 (E)

*Coordinatori:*

*Livio Sverzut 328 3617576*

*Gabriella Fabris 338 3860656*

(foto I. Roppa)



## **Mercoledì 14 settembre** **OTLIŠKO OKNO**

Da Ajdovščina (124 m)

Disl. 800 m - anello tempo totale ore 3:00 (E)

*Coordinatori:*

*Gianni Bertoldi 349 4574958*

*Tiziano De Lazzari 338 2891176*

## **Domenica 18 settembre** **Ferrata Italiana e Slovena al** **MANGART (2679 m) (\*)**

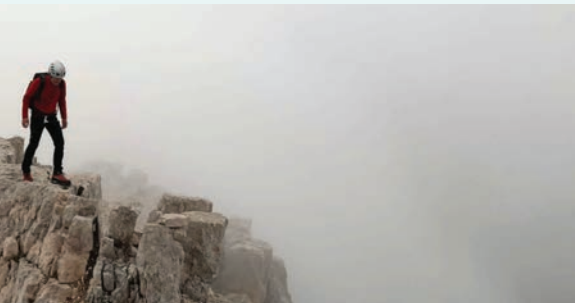
Dal Koca na Mangrtskem (1906 m) (SLO) - Alpi Giulie

Disl. 1200 m - salita ore 4:30 discesa ore 2:00 (EEA)

*Coordinatori:*

*Renato Taverna 331 2095993*

*Nicole Salvemini 349 5012646*





**REALE**  
**MUTUA**

---

**REALE GROUP**

**AGENZIA DI CERVIGNANO**

CANDOTTO E DRI SAS

Piazza Libertà, 7 - 33052 Cervignano Del Friuli (UD)

Tel. 0431 32828



**T.Z. estintori**

**CONTROLLI & FORNITURE**

Via Julia Augusta 68, Terzo di Aquileia (Ud)

**Mercoledì 28 settembre**

**Anello di FESTONS**

Da Casera Razzo (1729 m)

Disl. 600 m - anello tempo totale ore 4:30 (E)

*Coordinatori:*

*Massimo Gregorat 349 6567580*

*Lucio Morettin 335 5371963*

**Domenica 2 ottobre**

**Monte BLEGOS (1562 m)**

Da Leskovica (800 m) - (SLO)

Disl. 762 m - salita ore 3:00 discesa ore 2:30 (E)

*Coordinatori:*

*Ottaviano Braida 333 5281532*

*Davide Di Lazzaro 348 0882066*

**Mercoledì 19 ottobre**

**Anello di TAMAR e PALCODA (689 m)**

Da Tramonti di Sotto (373 m)

Disl. 600 m - anello tempo totale ore 4:30 (E)

*Coordinatori:*

*Marino Zorat 333 8363005*

*Aldo Bertoldi 320 8324936*



# **GRUPPO QUOTA 2000**

## **CALENDARIO ATTIVITÀ**

**Sabato 26 febbraio**

**SCIALPINISMO**

**CADINI di MISURINA - Forcella**

**DELLA NEVE 2471 m**

Disl. 700 m, diff. MS, esposizione: Nord

*Coordinatore:*

*Vrech Carlo 33501858723*

**Sabato 12 marzo**

**SCIALPINISMO**

**Forca Disteis (2201 m)**

Disl. 1040 m, diff. MS, esposizione: Sud

*Coordinatore:*

*Roppa Ivano 347 4049868*

**Domenica 8 maggio**

**ARRAMPICATA LIBERA in falesia**

*Coordinatore:*

*Stafuzza Jacopo 340 2985846*

**Venerdì 8 e sabato 9 luglio**

**ALTA QUOTA**

**Roccia Nera da PLATEAU ROSÀ (4075 m)**

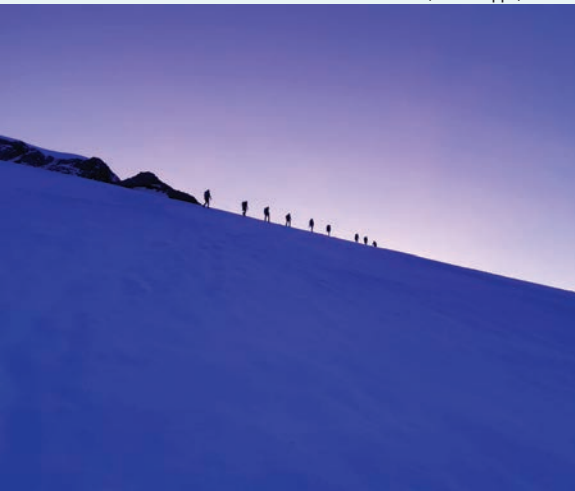
1° Da Cervinia 2006 m al rifugio del Teodulo 3317 m,  
impianti poi EE

2° Roccia Nera via normale, disl. 700 m, diff. AG - PD

*Coordinatore:*

*Roppa Ivano 347 4049868*

(foto I. Roppa)



**Domenica 24 luglio**  
**ALPINISTICA SU ROCCIA**  
**Creta di Pricot (2230 m)**

Via Fausto Schiavi - diff. I con pass. di II grado, disl.  
800 m - tempo 5:00 ore

*Coordinatore:*  
*Pontel Eugenio 340 5041285*

**Sabato 6 agosto**  
**ALPINISTICA SU ROCCIA**  
**JOF DI MONTASIO (2753 m)**

Via Findenegg - diff. di I e II grado, disl. 1250 m -  
tempo 6:00 ore

*Coordinatore:*  
*Della Silvestra Andrea 347 3249278*

**Domenica 4 settembre**  
**ALPINISTICA SU ROCCIA**  
**GRANDE NABOIS (2313 m)**

Via Bolaffio-Oitzinger (parete Nord) - diff. II grado, disl.  
1450 m - tempo 8:00 ore

*Coordinatore:*  
*Zuliani Thomas 335 8343512*



**Sabato 24 settembre**  
**ALPINISTICA SU ROCCIA**  
**CRETA FORATA (2462 m)**

Via Patera - diff. II+ grado, disl. 1250 m - Tempo 8:00 ore

*Coordinatore:*

*Zuliani Thomas 335 8343512*

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



**dano** **dano**  
DAL 1976 SPORT WORK

AIELLO del FRIULI  
[www.danasport.it](http://www.danasport.it)



**BOLLETTINO NIVOMETEO**  
**REGIONE FRIULI V. GIULIA**

**800 860377**

# CORSI E FORMAZIONE

## MODERN NORDIC WALKING

CALENDARIO ATTIVITÀ

### 2° CORSO DI MODERN NORDIC WALKING (MNW)



in collaborazione con lo studio PILATES ARMONIA di Lucia Fiumanò (trainer certificato).

Dal 12 al 26 MARZO, martedì pomeriggio e sabato mattina

Uscite pratiche ogni primo sabato del mese, a partire da APRILE

Sabato 2 aprile

Sabato 7 maggio

Sabato 4 giugno

Sabato 2 luglio

Sabato 3 settembre

Sabato 1 ottobre

Sabato 5 novembre

Sabato 3 dicembre

*Coordinatrici:*

*Sabrina Del Bianco 327 1443591*

*Nicole Salvemini 349 5012646*

## **SENTIERI ATTREZZATI E VIE FERRATE**

Mese di MAGGIO

### **INCONTRI DIDATTICI PROPEDEUTICI ALLA PROGRESSIONE SU VIE FERRATE**

N.2 lezioni teoriche.

N.2 uscite pratiche.

*Coordinatori:*

*Eugenio Pontel 340 5041285*

*Ivano Roppa 347 4049868*

## **PROGRESSIONE SU NEVE E GHIACCIO**

Mese di GIUGNO.

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

## **GINNASTICA E MANTENIMENTO**

Da OTTOBRE ad APRILE

Corso di ginnastica, mantenimento, potenziamento, stretching con l'insegnante Valentina Mauro.



# ALPINISMO GIOVANILE

## CALENDARIO ESCURSIONI

**Sabato 8 Gennaio**

Presentazione programma in modalità mista

**Domenica 20 febbraio**

Anello della Val Filza

**Domenica 6 marzo**

Anello delle malghe (Piani del Montasio)

**Domenica 3 aprile**

Arrampicata

**Domenica 15 maggio**

Da Campone a Palcoda

**Domenica 19 giugno**

Rifugio Giau e Forcella Scodovacca

**Sabato 2 e domenica 3 luglio**

Due Pizzi con notte in ricovero Bernardinis

**Sabato 6 agosto**

Sentiero naturalistico Tiziana Weiss

**Sabato 3 settembre**

Cima Lussari e Cima Cacciatori

**Domenica 9 ottobre**

Amariana da Forca del Cristo

**Novembre**

Arrampicata

Da accompagnati ad accompagnatori



(Cima Osternig - foto F. Valent)



# REGOLAMENTO ESCURSIONI

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

## - **È obbligo dei partecipanti:**

- a) attenersi scrupolosamente alle disposizioni dei Coordinatori, coadiuvandoli nell'espletamento delle loro mansioni se richiesto o se necessario;
  - b) assumere esaurienti informazioni dai Coordinatori sulle difficoltà e sui tempi del percorso, sull'allenamento necessario, nonché sull'abbigliamento ed attrezzature di cui dotarsi. L'uso di tali attrezzature è obbligatorio se ritenuto tale dai Coordinatori;
  - c) non allontanarsi dal percorso prestabilito o sopravanzare la comitiva tanto da non essere più visibili senza aver informato i Coordinatori e da loro averne avuta autorizzazione;
- Il partecipante che intende svolgere attività alpinistica individuale dovrà informare i Coordinatori, specificando l'itinerario che intende seguire. Da quel momento verrà escluso dalla escursione sociale.
  - All'atto dell'iscrizione alle escursioni il partecipante dovrà versare una quota d'iscrizione di Euro 1,00. Dovrà inoltre versare, per le escursioni che lo prevedono, una quota pari al costo del pullman e/o al pernottamento e dell'assicurazione, nel caso la sottoscriva.

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

## - **È facoltà dei coordinatori:**

- a) annullare l'escursione, modificare l'itinerario, il programma o interromperla per cause di forza maggiore o per sicurezza.
- b) escludere dalle ascensioni persone ritenute non adeguatamente preparate o insufficientemente equipaggiate sia di abbigliamento che di attrezzature;
- c) decidere sull'eventualità di condurre animali al seguito o le modalità di conduzione degli stessi.

Le escursioni contrassegnate da:

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

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

# ALTRE ATTIVITÀ

## Marzo

Assemblea sociale

## Novembre

Fiera di San Martino a Cervignano del Friuli

## Novembre

Cena sociale per soci e simpatizzanti

## Giovedì 22 dicembre

Scambio degli auguri in sede



## Primavera e autunno

Serate culturali programma sul sito  
[www.caicervignano.it](http://www.caicervignano.it)

**La sede sociale di via Garibaldi, 18  
è aperta ogni giovedì dalle ore 21.00**

**Telefono e fax 0431 30283**

**[www.caicervignano.it](http://www.caicervignano.it)**

**e-mail: [info@caicervignano.it](mailto:info@caicervignano.it)**

## **Domenica 23 ottobre** **Da SISTIANA a MIRAMARE**

Ciclo escursionistica MTB sentiero Gemina - Carso  
Triestino

Disl. 650 m km 40 - complessivo ore 6:00 (MC)

*Coordinatore:*

*Andrea Goat 348 9017424*

## **Domenica 6 novembre** **Cima TULSTI (1179 m)**

Val Resia (496 m) - Prealpi Giulie

Disl. 600 m - complessivo ore 4:00 (E).

*Coordinatori:*

*Alessandro Filippo 339 326 6319*

*Davide Di Lazzaro 348 0882066*

## **Mercoledì 16 novembre** **Anello di SAN CANZIANO**

Da San Pietro al Natisone (174 m)

Disl. 700 m - anello tempo totale ore 5:00 (E)

*Coordinatori:*

*Renato Taverna 331 2095993*

*Aldo Bertoldi 320 8324936*

Ci vediamo in montagna Giovanni - (foto I. Roppa)





# **Cervignano Gomme**

---



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

**Domenica 4 dicembre**

**Dorsale Monte CRAGUENZA (949 m)**

Da Antro (315 m) a Stupizza (203 m)

Disl. 1050 m - complessivo ore 6:00 (E)

*Coordinatori:*

*Stefano Viotto 340 6790399*

*Tiziana Delpiccolo 0432 985881*

**Mercoledì 14 dicembre**

**Monte SABOTINO (609 m)**

Da Piuma (234 m)

Disl. 400 m - anello tempo totale ore 3:15 (T)

*Coordinatori:*

*Giuseppe Gonella 340 5566052*

*Cretì Francesco 347 3444473*



[www.caicervignano.it](http://www.caicervignano.it)





---

# CrediFriuli

---

**CREDITO COOPERATIVO FRIULI**

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Filiale di Cervignano