

## ESERCITAZIONI PRATICHE CON ARTVA

**9 gennaio - 18 gennaio 2014**

*Organizzazione:* Soccorso Alpino

*Ritrovo:* Praciadelan 9 gennaio ore 18,00

18 gennaio ore 14,15

**28 DICEMBRE 2013**

**Ricovero Miaron**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Lorenzago di Cadore

*Ritrovo:* Passo della Mauria ore 18,30

*Itinerario:* salita al ricovero Miaron, circa 3,5 km per strada ex militare. Percorso illuminato con fiaccole.

*Difficoltà:* EAI-CIASPE / Medio Sci Alpinista

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 400m - 2 ore

*Info & iscrizioni:* cai.lorenzago@yahoo.it - Emilio 328

6875716

*Nota:* possibilità di noleggio ciaspe su preventiva richiesta. All'arrivo ristoro riscaldato con possibilità di mangiare.

**29 DICEMBRE 2013**

**Val Visdende**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Val Comelico

*Ritrovo:* Santo Stefano ore 8,30

*Itinerario:* Borghi abitativi Val Visdende, Pra della Fratta, Pra Piccol, Miravalle, Pra Schiaron, Pra Stavel, Pra Marino, la Fitta, Costa Zucco, Pra Bolf, Pra Ravanel, Costa d'Antola.

*Difficoltà:* E-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 350 m - 5 ore

*Info & iscrizioni:* caicomelico@tiscali.it - Ivo 334 6546354

**5 GENNAIO 2014**

**Lagole notturna con i ragazzi**

*Organizzazione:* Sezioni CAI di Pieve e Calalzo di Cadore

*Ritrovo:* comunicato al momento dell'iscrizione

*Itinerario:* stazione FS di Calalzo, Chalet, Laghetto Pavan, Laghetto delle Tose, Parcheggio, Stazione FS.

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 100 m - 2 ore

*Info & iscrizioni:* pievedicadore@cai.it - info@caicalalzo.it

Gianni 333 2625048 - Marilisa 333 4612361

*Nota:* pila frontale

**6 GENNAIO 2014**

**Mini-corso di fotografia in montagna**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Vigo di Cadore

*Ritrovo:* Passo Cibiana ore 8,00

*Itinerario:* salita al monte Rite per mulattiera con fotografo professionista che insegnerà le basi della fotografia invernale in montagna: Discesa per la via di salita.

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 650 m - 6 ore

*Info & iscrizioni:* caivigodicadore@gmail.com - Emilio 339 1790159

*Nota:* Sarà richiesto un piccolo contributo per il corso fotografico - rinvio in caso di maltempo.

**12 GENNAIO 2014**

**Nemes - Coltrondo**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Calalzo di Cadore

*Ritrovo:* comunicato al momento dell'iscrizione

*Itinerario:* Passo Monte Croce Comelico - Malga Nemes - Malga Coltrondo

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 450 m - 4/5 ore

*Info & iscrizioni:* info@caicalalzo.it - Marilisa 333 4612361

*Nota:* Artva - Pala - Sonda

**19 GENNAIO 2014**

**Monte Verna (2106 m)**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Domegge di Cadore

*Ritrovo:* Domegge, piazza dei Martiri ore 8,00 e trasferimento in Val Antoaia (mezzi propri)

*Itinerario:* La Pissa 1560m, Malga Doana 1911 m, Monte Verna 2106 m

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 550 m - 4/5 ore

*Info & iscrizioni:* Giovanni 0435 72415 - Ferramenta Casalingshi Da Vinchie Giancarlo 0435 72050 orario negozio

*Nota:* Artva - Pala - Sonda

**26 GENNAIO 2014**

**Cima dei Colesesi**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Lozzo di Cadore

*Ritrovo:* Lozzo piazza IV Novembre ore 8,00 (mezzi propri) e

trasferimento fino Padola Bagni di Valgrande

*Itinerario:* Padola Valgrande m 1274, Rif. Lunelli m 1568, Cima dei Colesesi m 1972, Passo Monte Croce Comelico, Valgrande

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 700 m - 5/6 ore

*Info & iscrizioni:* lozzodicadore@cai.it - Eugenio 368 3970600

*Nota:* Artva - Pala - Sonda

**2 FEBBRAIO 2014**

**Rifugio Chiggiato**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Calalzo di Cadore

*Ritrovo:* comunicato al momento dell'iscrizione

*Itinerario:* Caravaggio 830 m per sentiero n. 261 Rifugio Chiggiato 1911 m

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 1061 m - 7 ore

*Info & iscrizioni:* info@caicalalzo.it - Marilisa 333 4612361

*Nota:* Artva - Pala - Sonda

**8 FEBBRAIO 2014**

**Giau - San Vito**

*Organizzazione:* Sezione CAI di San Vito di Cadore

*Ritrovo:* le informazioni logistiche verranno comunicate al momento dell'iscrizione

*Difficoltà:* Medio - Sci Alpinistica

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 550 m - 6 ore

*Info & iscrizioni:* caisanvitodicadorebl@alice.it - Ivo 336 710151

*Nota:* Artva - Pala - Sonda

**9 FEBBRAIO 2014**

**Rifugio Bonner**

*Organizzazione:* Sezione CAI di Pieve di Cadore

*Ritrovo:* comunicato al momento dell'iscrizione

*Itinerario:* Kandelle (Dobbiaco)

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 800 m - 5 ore

*Info & iscrizioni:* pievedicadore@cai.it - Gianni 333 2625048

**15-16 FEBBRAIO 2014**

**Ciaspalonga delle Marmarole**

**La corsa con le Ciaspe più lunga del Mondo!**

*Info & iscrizioni:* info@cadoreventi.it - www.ciaspalonga.it

23 FEBBRAIO 2014

## Incontro d'inverno

*Organizzazione:* Sezione CAI di Cortina d'Ampezzo

*Ritrovo:* località Campo di Sotto ore 9,00

*Itinerario:* salita alla loc. di Ru Curto - S.P. Passo Giau - con mezzo pubblico - salita al Rif. Croda da Lago, possibilità di mangiare e discesa a piedi, slittino, ciaspe o sci

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 350 m - 2 ore

*Info & iscrizioni:* [www.caicortina.org](http://www.caicortina.org) - calendario

2 MARZO 2014

## Croda Nera

*Organizzazione:* Sezione CAI Val Comelico

*Ritrovo:* Santo Stefano di Cadore ore 7 indicativo, si valuteranno condizione nivo-meteo

*Itinerario:* Val Visdende salita a malga Dignas, si prosegue per strada delle malghe fino a malga Campobon, si sale ripido pendio a sinistra per 150 m dsl poi per facile e sicura dorsale fino in vetta 2438 m

*Difficoltà:* Buon Sci Alpinista

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 1100 m - 2,30 ore

*Info & iscrizioni:* [caicomelico@tiscali.it](mailto:caicomelico@tiscali.it) - Albino 333 3903916

*Nota:* Artva - Pala - Sonda - Rampant

9 MARZO 2014

## Ruderi Rifugio Popena

*Organizzazione:* Sezione CAI di Auronzo di Cadore

*Ritrovo:* Auronzo Piazza di Reane ore 7,30 e trasferimento sulla s.s. 48 bis Rio Popena (mezzi propri)

*Itinerario:* Rio Popena 1659 m, Val Popena, Forcella de Popena 2251 m

*Difficoltà:* EAI-CIASPE

*Dislivello e tempo di percorrenza:* 600 m - 4/5 ore

*Info & iscrizioni:* [info@caiauronzo.it](mailto:info@caiauronzo.it) - Davide 347 710637



## REGOLAMENTO GITE

La partecipazione alle gite è sempre libera ai soci CAI e ai non soci, anche se l'iscrizione al CAI è consigliata.

I partecipanti alle gite del CAI godono di assicurazione in caso di incidenti che dovessero avvenire durante lo svolgimento delle escursioni; i non soci sono assicurati al costo di € 7 versati all'atto dell'iscrizione **2 giorni prima di ogni gita**. Il Capogita ha la facoltà di non accettare i partecipanti non adeguatamente attrezzati o persone ritenute non idonee ad affrontare il percorso.

I partecipanti dovranno esibire all'atto dell'iscrizione la relativa tessera, in regola con l'anno in corso ed esserne provvisti durante l'escursione.

La Sezione del CAI si riserva di variare il programma in relazione a particolari esigenze organizzative o ambientali ed hanno la facoltà di annullare la gita in caso di mancato raggiungimento di un minimo di partecipanti.

I minorenni dovranno essere accompagnati dai genitori o da persone di loro fiducia.

Nel corso dell'escursione devono essere seguite le direttive del Capogita e comunque tenere presente le seguenti regole comportamentali:

- tenere un comportamento corretto e di obbedienza e collaborazione nei confronti del Capogita e degli accompagnatori;
- rimanere uniti alla comitiva evitando "fughe" o ritardi;
- non seguire senza autorizzazione o avviso percorsi diversi; l'allontanamento sancisce l'autoesclusione dalla gita;
- non creare situazioni difficili o pericolose per l'incolumità propria ed altrui;
- non lasciare rifiuti di alcun genere lungo il percorso o sui luoghi di sosta.

Tutti coloro che intendono partecipare alle gite escursionistiche e/o alpinistiche proposte sono tenuti alla perfetta conoscenza del presente regolamento, ad assumere esaurienti informazioni dai Capogita sulle difficoltà del percorso, sui tempi di percorrenza, sull'allenamento necessario, nonché l'abbigliamento e l'attrezzatura di cui dotarsi, onde poter affrontare nella massima sicurezza ogni escursione.

L'adesione alle escursioni implica, da parte dei partecipanti, la piena osservanza e la completa conoscenza del presente regolamento.

EQUIPAGGIAMENTO INDISPENSABILE PER ESCURSIONI INVERNALI.

È inoltre opportuno essere muniti di occhiali da sole, borraccia termica, lampada frontale e medicinali pronto soccorso.



Club Alpino Italiano Sezioni Cadorine con Cortina  
In collaborazione con CNSAS e Guide Alpine

## PROGRAMMA GITE CON CIASPE E SCIALPINISMO



Quando le forze della montagna si uniscono per promuovere le Dolomiti dell'Unesco. È il caso delle gite invernali, con ciaspe e scialpinismo, promosse dalle Sezioni Cadorine e dalla Sezione di Cortina d'Ampezzo del Club Alpino Italiano. Insieme hanno dato vita ad un programma eccezionale: una dozzina di escursioni ed altrettanti siti tra i più belli sul piano paesaggistico e panoramico. E con le Sezioni del CAI sono scesi in campo anche gli altri soggetti protagonisti della montagna: le Guide Alpine, il Soccorso alpino e il Gruppo Rocciatori Ragni.

Le gite saranno precedute da due incontri dedicati alla prevenzione dei rischi in montagna nella stagione invernale. Sotto l'egida di "MontagnaAmica e Sicura", il programma dedicato alla prevenzione in montagna portato avanti congiuntamente da Cai, Soccorso Alpino e Guide Alpine, saranno organizzate due esercitazioni nel corso delle quali si metteranno a punto tutti quegli accorgimenti che favoriscono una buona frequentazione del terreno innevato e si imparerà l'uso dell'Artva, della sonda e della pala.

Tra le mete delle escursioni non potevano mancare i rifugi alpini che sono i sostenitori del "Regno delle Ciaspe", il progetto di valorizzazione dei percorsi innevati del Cadore. Si tratta di una trentina di Rifugi Alpini che restano aperti anche nella stagione invernale grazie alla battitura dei sentieri che li collegano con il fondo-valle. Passa attraverso questo progetto la valorizzazione dell'escursionismo invernale in Cadore.

E la promozione dell'uso delle ciaspe o racchette da neve trova la sua massima espressione agonistica in alcune gare di specialità. Si pensi all'ormai collaudata CiaspDolomitica in programma domenica 12 gennaio a Padola - Val Comelico o alla Ciaspalonga, la prova di gran fondo con le ciaspe in calendario il prossimo 15 febbraio. Si tratta di una vera e propria maratona, 43 km che attraversano il Centro Cadore: si parte da Auronzo e attraverso i comuni di Lozzo, Domegge e Calalzo, al cospetto delle selvagge Marmarole, si giunge fino a Pieve, alle pendici dell'Antelao.

Gli stessi luoghi del Cadore e della Valle d'Ampezzo ospiteranno dal 28 giugno al 6 luglio 2014 la XVI Settimana Nazionale dell'Escursionismo del CAI, uno degli appuntamenti più prestigiosi tra quelli organizzati ogni anno dal Club Alpino Italiano.