

PER BAMBINI E RAGAZZI  
DAGLI 8 ANNI AI 17 ANNI

PER I PIU' GRANDI

Che già frequentano il nostro gruppo, attività in collaborazione e con la partecipazione Scuola di Alpinismo Piussi-Ursella.

GIOCHI

Nei tempi di riposo attivo giochi e attività ludica per tutti all'insegna del divertimento ...

E ALTRO ANCORA ...

ESCURSIONI

Di varia difficoltà, dalle facili passeggiate tra i boschi alle escursioni più impegnative per raggiungere casere e vette.

Parco Avventura, parco giochi Sci..Volando, spiaggia al Centro Nauti Cave (lago di Raibl) con pedalò, canoa, TurboSplash



Soggiorno Alpino

3-4-5-6 agosto 2016



Rifugio Julia (1162 m) - Sella Nevea

**PROGRAMMA:**

**Mercoledì 3 agosto**

- ore 07,30 ritrovo per tutti a Gemona, piazzale al Fungo e partenza con mezzi messi a disposizione dagli accompagnatori, per Sella Nevea (si raccomanda la puntualità, è buona norma arrivare almeno 5 minuti prima della partenza).

**Escursione:**

GRUPPO A: Giunti in auto al Pian della Sega nei pressi del Fontanon di Goriuda ci incammineremo attraverso sentiero e saliremo a Casera Goriuda; successivamente per il "Troi dai Sacs" raggiungeremo il Rifugio Julia.

- Quota partenza: 780 m circa
- Quota massima: 1600 m circa
- Quota arrivo: 1162 m circa
- Dislivello: 820 m circa
- Difficoltà: E - EE
- Sentieri: CAI 645 - 659 - 635
- Cartografia: carta Tabacco 027 - 1:25000
- Tempo percorrenza: 4,30 circa soste escluse.
- Pranzo al sacco, munirsi di sufficiente acqua nelle borracce o bottigliette per l'intera giornata in quanto lungo l'intero percorso non ci sono sorgenti.

GRUPPO B: Giunti in auto a Sella Nevea ci incammineremo su mulattiera e sentiero verso Casera Cragnedul di Sopra per poi proseguire su sterrato verso le Malghe del Montasio e raggiungere successivamente il Rifugio Giacomo di Brazza. Dopo una meritata sosta rientreremo a valle lungo il percorso con il segnavia CAI 623.

- Quota partenza: 1162 m circa
- Quota massima: 1660 m circa
- Dislivello: 500 m circa

- Difficoltà: E - T - E
- Sentieri: CAI 625 - 624 - 623
- Cartografia: carta Tabacco 019 - 1:25000
- Tempo percorrenza: 4,00 circa soste escluse.
- Pranzo al sacco, acqua nelle borracce o bottigliette per l'intera giornata.

Al rientro dalle escursioni ci sistemereemo presso il Rifugio Julia campo base di tutta la nostra attività.

### **Giovedì 4 - Venerdì 5 - Sabato 6 agosto**

Escursioni di varie difficoltà, dalle facili passeggiate tra i boschi alle escursioni più impegnative per raggiungere casere e vette.

Seguiranno nei tempi di riposo attivo: attività ludiche, giochi e altro ancora... all'insegna del divertimento.

L'attività verrà comunque impostata in relazione alle condizioni atmosferiche, ambientali e all'età dei ragazzi partecipanti.

Per i più grandi e volenterosi, nelle giornate di giovedì e venerdì, verrà predisposto uno specifico programma in collaborazione e con la partecipazione della Scuola di Alpinismo Piussi-Ursella di Gemona.

### **Rientro:**

Il rientro alle rispettive sedi avverrà con mezzi propri dei genitori nel pomeriggio di sabato 6 agosto; ritrovo ore 17,00 circa presso il Rifugio Julia a Sella Nevea. Si invita gentilmente se possibile i genitori ad organizzarsi per la merenda conclusiva con qualche dolcetto da loro preparato o altro da condividere assieme ai partecipanti.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

- Ragazzi 8/17 € 100,00 (di cui € 35,00 da versare al momento dell'iscrizione, il saldo poi direttamente alla partenza mercoledì 3 agosto). Sconti: 10% sul secondo/terzo componente dello stesso nucleo familiare.
- Ragazzi diventati maggiorenni che hanno frequentato lo scorso anno l'Alpinismo Giovanile € 115,00

La quota comprende pernottamento, colazione, cena e pranzo al sacco (incluso acqua ai pasti) per il periodo del soggiorno; dalla cena di mercoledì 3 agosto al pranzo al sacco di sabato 6 agosto (bevande escluse); comprende inoltre per i ragazzi: uso palestra e campo calcetto; 1 accesso al parco Avventura; 1 accesso al parco Sci..Volando; 1 accesso al Centro Nauti...Cave al lago di Raibl con incluso pedalò, canoa, TurboSpash.

La quota non comprende il pranzo di mercoledì 3 agosto (organizzarsi quindi con viveri e bevande per il pranzo al sacco), le bevande e tutto quanto non espressamente specificato.

### **COSA PORTARE:**

Documento di identità personale, tessera CAI, tessera sanitaria, modulo compilato e firmato di iscrizione all'Alpinismo Giovanile per il 2016 (per quanti non lo avessero ancora consegnato), zaino da montagna, borraccia o bottigliette per l'acqua, scarponcini o pedule, calzettoni, calzini, biancheria intima, T-Shirt, felpa o pile leggero, pantaloni lunghi da montagna (no jeans), K-way oppure giacca a vento, copri zaino o poncio (in caso di pioggia), occhiali da sole e crema solare, berrettino da sole con visiera, berretto lana, guanti, torcia elettrica (meglio se frontale), necessario per l'igiene personale (sapone, spazzolino, dentifricio, ecc.), asciugamani (almeno due: uno piccolo e uno grande per la doccia), ciabatte, scarpe da ginnastica, tuta da ginnastica o simile da utilizzare quando si sta in rifugio, sacco lenzuolo, ricambi di vestiario sufficienti per 4 giorni riposti in un borsone. Non dimenticate costume da bagno e asciugamano da spiaggia.

In considerazione che il primo giorno verrà effettuata direttamente un'escursione si raccomanda di preparare già a casa lo zaino solo con il materiale necessario per lo svolgimento della stessa e riporre tutto il resto nel borsone che verrà lasciato in Rifugio.

Per l'equipaggiamento ed abbigliamento si ricorda di adeguarlo alla quota (1162 m Rifugio - 2587 m massima elevazione prevista) e alla stagione. ... e non dimenticatevi di portare anche qualche gioco per fare assieme agli altri ragazzi partecipanti.

Eventuale attrezzatura: casco, imbragatura, set da ferrata e moschettoni per chi ne fosse sprovvisto sarà messa a disposizione (fino ad esaurimento disponibilità) dalla nostra Sezione.

**Importante: non dimenticatevi di comunicare già da subito eventuali intolleranze alimentari.**

**Recapito telefonico durante il periodo di soggiorno: tel. 347 4099017 (preferibilmente in ore serali)**

**Recapito telefonico Rifugio Julia: tel. 0433 54014**

## **PROMEMORIA**

- **ABBIGLIAMENTO:** ricordati che in montagna le condizioni del tempo possono essere molto variabili e cambiare repentinamente; bisogna essere in grado di affrontare il caldo, il freddo, il vento e la pioggia. Durante le escursioni devi avere tutto il necessario con te, quello che non indossi subito lo riporrai nello zaino. Per un'escursione alle medie quote:
  - o Scarponcini o pedule da escursionismo con suola in vibram.
  - o Calzettoni, si consiglia preferibilmente in materiale che riduce sul tallone e sulle punte il rischio di formazione di vesciche.
  - o Pantaloni lunghi da montagna (no jeans).
  - o Maglietta (con ricambio).
  - o Camicia o maglia in micropile, felpa.
  - o Berretti (tela per il sole, lana per il freddo).
  - o Guanti di lana o pile.
  - o Giacca a vento o K-Way.Si raccomanda durante le soste di coprirsi subito e alla fine dell'escursione di non tenere addosso gli indumenti bagnati o sudati.
  
- **ZAINO:** lo zaino è indispensabile in quanto ti permette di trasportare comodamente tutto ciò che ti serve. Lascia a casa il superfluo, lo appesantirebbe e aumenterebbe la tua fatica, non lasciare a casa però quello che ti serve veramente. Devi mettere nel tuo zaino tutto il necessario e solo il necessario:
  - o Indumenti non indossati e magliette ricambio.
  - o Cibo (come da consuetudine purché poco ingombrante ma nutriente).
  - o Borraccia o bottigliette con acqua.
  - o Crema solare (protezione alta UV)
  - o Occhiali da sole e cappellino, berretto lana e guanti.
  - o Copri zaino o poncio (per la pioggia).
  - o Qualche cerotto, fazzoletti di carta.
  
- **RIFUGIO:** ricordati che sarai ospite di una struttura in cui ci sono delle regole comportamentali e di fruizione da osservare per il reciproco rispetto delle altre persone presenti e di chi ci lavora.

*Arrivederci a mercoledì 3 agosto dagli Accompagnatori e collaboratori Alpinismo Giovanile CAI Gemona*