



Per i trail del Gemonese Monte Cuarnan e Sella Sant'Agnese

Sabato 20 maggio 2023



Cicloescursione in mountain bike

DIFFICOLTÀ TECNICA: MC/MC(BC)
(MC medie capacità tecniche; BC buone capacità tecniche)

DISLIVELLO POSITIVO: 1.100 m

DURATA ESCURSIONE:
tempo: 5 ore (soste escluse)
lunghezza: 30 km circa

TRASPORTO:
mezzi propri

PARTENZA: ore 07:45 da Udine, Parcheggio Terminal studenti in via della Faula

RIENTRO: ore 17:00 circa

QUOTA di PARTECIPAZIONE:
SOCl: Escursione gratuita
NON SOCl: assicurazione obbligatoria (€ 11,50 oppure € 19,00 in base ai massimali) in aggiunta

ISCRIZIONI:
Entro mercoledì 17/05/2023
ONLINE sul sito www.alpinafriulana.it

COORDINATORI:
ANE NICOLA MICHELINI - 3492315518
FRANCESCA COCCOLO - 3403225908
ERICA RIZZO - 3489134012

Commissione Escursionismo - UD

Società Alpina Friulana
Sezione di Udine del CAI OdV
Via Brigata Re, 29 - Udine
Segreteria - tel. (+39) 0432 504290
mail: escursionismo@alpinafriulana.it
website: www.alpinafriulana.it



www.bike-tour-fvg.com

LEGGERE Modalità iscrizione e partecipazione + Regolamento in calce

L'ESCURSIONE:

Le Prealpi gemonesi offrono agli appassionati della mountain bike una scelta quasi infinita di percorsi, per godere di una vista mozzafiato sulla pianura che fa spazio al Tagliamento e per cimentarsi in divertenti trail all'ombra dei boschi. Approfitteremo di entrambe queste caratteristiche che la zona offre per divertirci in compagnia lungo discese dolci o più tecniche, ammirare il panorama e ripercorrere le vicende di luoghi come il complesso della Chiesa di Sant'Agnese e il Forte di Monte Ercole.

2022_v09





ITINERARIO



Lasciemo le macchine all'ingresso del parcheggio dell'Ospedale di Gemona, dal quale potremo imboccare la pista ciclabile che conduce in centro. Noi però, arrivati all'inizio delle vie pavimentate, ci dirigeremo a nord in direzione Glesiate. Da quella borgata inizierà la nostra salita a tornanti che ci porterà fino a Malga Cuarnan (1.089 m slm). Questa parte di tragitto ci vedrà prima transitare su un fondo asfaltato percorso anche da automezzi, per poi passare alla strada bianca che conduce alla Malga. A quest'ultima ci rifocilleremo solo dopo aver raggiunto, lungo una breve ma impegnativa salita ciottolata, il punto panoramico del versante meridionale del Cuarnan, Ôrs di Cuarnan sotto il Ricovero Pischiutta, famoso punto di lancio per gli amanti del parapendio dalla vista mozzafiato su questa porzione di prealpi (Monte Faeit, Monte Campeon ecc.), sulla pianura e gli abitati sottostanti. Lasciata la Malga riscenderemo in parte per la salita appena percorsa, dalla quale però a un certo punto imbrocheremo un sentiero in mezzo al bosco che ci porterà di nuovo a Glesiate.



www.trailforks.com



camminabimbi.com

Si tratta di una discesa di circa un kilometro a tratti molto sconnessa, con rocce e radici affioranti, che richiede una buona esperienza nella conduzione attiva della propria mountain bike. Giunti in fondo attraverseremo il letto ghiaioso del torrente Vegliato e saliremo lungo la strada sterrata che conduce ai graziosi abitati e alla bella chiesetta in Sella Sant'Agnese (430 m slm). Dopo aver sostato brevemente sul posto e osservato le caratteristiche conformazioni rocciose che lo circondano, saliremo ancora un tratto di sterrato lungo il versante meridionale del Monte Cumieli e avremo la possibilità di visitare il Forte di Monte Ercole più avanti, se le tempistiche, le condizioni meteo e quelle fisiche ce lo permetteranno. Scenderemo poi lungo la bella strada ciottolata sopra Ospedaletto, con vista sul Lago Minisini, e saremo quindi di nuovo a Gemona.

EQUIPAGGIAMENTO: ADEGUATO A ESCURSIONI IN MTB, mountain bike in condizioni efficienti, verificando le condizioni dei freni e degli pneumatici, casco omologato per bici, kit di riparazione pneumatici, antipioggia, riserva d'acqua, barrette energetiche. Si consiglia un ricambio completo da lasciare in auto.

NOTE: Escursione dai panorami molto suggestivi e diversi punti di interesse, per un breve tratto tecnicamente impegnativa ma nel complesso di piacevole percorrenza.

Si richiede a tutti i partecipanti una buona preparazione fisica, di prendere visione del programma proposto, del percorso previsto e di attenersi allo stesso, di dotarsi di carta topografica del luogo, di mantenersi sempre in gruppo seguendo le disposizioni dei Direttori di escursione, rispettando in particolare i tempi di marcia.

I Direttori di escursione si riservano la facoltà di apportare modifiche all'itinerario programmato sulla base delle condizioni di tempo, del luogo e percorrenza del tragitto.

CARTOGRAFIA: Carta topografica TABACCO 020 Prealpi del Gemonese – Colli morenici del Friuli, scala 1:25.000

SOCCORSO: Tel. 112 Italia (Numero Unico di Emergenza) [NB: se in Veneto usare 118]

CICLOESCURSIONE SUCCESSIVA: Sabato 10 giugno: **Go with the flow. Dal Faaker See al Flowgartner trail** – Austria

MODALITA' di ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE ALL'ESCURSIONE

REGOLAMENTO	PARTE INTEGRANTE DEL PROGRAMMA e SCARICABILE QUI: link Regolamento CE
iscrizioni	on line dal sito www.alpinafriulana.it oppure in Sede SAF
conferma	validità solo se confermata via mail dalla Segreteria SAF, entro il giorno precedente l'uscita
il mancato rispetto delle prescrizioni comporterà l'allontanamento dall'escursione	

ETICA DEL CICLOESCURSIONISMO

Codice di autoregolamentazione CAI

Il CAI annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo.

Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a se stessi, agli altri e all'ambiente".

Norme ambientali

- I percorsi sono scelti in funzione di tracciati e/o condizioni ambientali che consentano il passaggio della mtb senza arrecare danno al patrimonio naturalistico; evitare di uscire dal tracciato.
- Le tecniche di guida devono essere ecocompatibili, evitando manovre dannose quali, ad esempio, la derapata (bloccaggio della ruota posteriore).
- Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la mtb solo come mezzo di discesa (il *downhill* è estraneo allo spirito del CAI).

Norme tecniche

- Il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti.
- L'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare.
- Il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

Norme di sicurezza

- La velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri.
- Occorre sempre dare la precedenza agli escursionisti a piedi, che devono essere garbatamente avvisati a distanza del nostro arrivo, a voce o con dispositivo acustico.
- La scelta dei percorsi deve tenere conto delle personali capacità fisiche, tecniche ed atletiche.

SCALA DELLE DIFFICOLTA' CICLOESCURSIONISTICHE

Il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente, secondo la seguente didascalia:

TC	(turistico): percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	(per cicloescursionisti di media capacità tecnica): percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC	(per cicloescursionisti di buone capacità tecniche): percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
OC	(per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche): come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.