



in collaborazione con



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Cortina d'Ampezzo

presentano

# 20 cime per regioni

150<sup>o</sup> Unità d'Italia  
1861 - 2011

 CREDITO  
COOPERATIVO

CASSA RURALE ED ARTIGIANA  
DI CORTINA D'AMPEZZO E DELLE DOLOMITI



**Cari Soci,**  
in collaborazione con il Corpo delle Guide Alpine di Cortina la nostra sezione C.A.I. intende celebrare - a suo modo - il 150° anniversario dell'Unità d'Italia nell'imminente 2011. Sento già qualcuno che mormora... «Ma cosa centra il C.A.I. con tutto ciò?».  
Ritengo un'ottima occasione questa per conoscere la nostra terra o perlomeno le zone montuose delle nostre

affascinanti Regioni, piene di storia, d'arte e per assaporare la tradizionale gastronomia italiana. Nel corso del 2011, potremo, con il supporto delle Guide Alpine di Cortina, percorrere antichi sentieri per raggiungere le «20 cime x 20 regioni», titolo di questo programma di escursioni, con le modalità ed i tempi meglio descritti di seguito.  
Invito i nostri Soci, ma anche Soci di altre sezioni CAI che desiderino fare questa esperienza assieme a noi, ad iscriversi nei ter-

mini ed alle condizioni indicate nell'opuscolo, utilizzando o il tagliando a margine o, più semplicemente, inviando una email all'indirizzo: [segreteria@caicortina.org](mailto:segreteria@caicortina.org)  
Ogni ascensione avrà una caratteristica diversa, potrà essere effettuata a piedi, con gli sci o in bicicletta a seconda dell'attitudine dei partecipanti e comunque sempre in compagnia.  
Vi attendo numerosi nel corso del 2011!  
Cordialmente

Paola Valle  
Presidente C.A.I. Cortina



**N**el 2011 l'Italia celebra i 150 anni della sua unità, sofferta e combattuta ancora ai giorni nostri. Nel nostro magnifico territorio trovano spazio culture e genti molto differenti tra loro, basta dare un'occhiata alla cartina per capire che una terra così lunga e stretta tra 2 mari non può che ospitare diversità. Dal punto di vista orografico l'Italia è una patria piena d'asperità, montagne a volte simili a volte così diverse tra

loro da sembrare molto lontane nello spazio ed anche nel tempo.

Basta pensare a quanto sono differenti le Alpi dall'Aspromonte o l'Etna dalle Dolomiti per accendere la fantasia di un' alpinista nel volere conoscere e salire.

Credo che per comprendere tale contrasto sia necessario viaggiare l'Italia e noi alpinisti potremmo cogliere l'occasione dei 150 anni della sua nascita per visitare le montagne più alte di ogni regione che compone questo mosaico.

Lo scopo è salire le 20 cime (19 in realtà, il monte Serra

Dolcedorme fa da confine tra Calabria e Basilicata) nello stile e nella stagione più appropriata, cercando di unire 2 o più vette per ogni viaggio. Alcune ascensioni si potranno effettuare a piedi, altre con gli sci o con la bicicletta a seconda dell'attitudine dei partecipanti. Un'esperienza unica per conoscere, condividere ed incontrare le similitudini e le diversità alpinistiche e non solo di questo mosaico Italiano.

Gruppo Guide Alpine  
Cortina d'Ampezzo

Regione	Cima	Attività	Periodo	Durata	Tipo di trasporto	Alloggio	Prenotazione caparra entro il	Prezzo	Minimo partecipanti
SICILIA	Etna	Sci alpinismo	24 - 27 febbraio	4 giorni	Aereo e auto a noleggio	Agriturismo	28 gennaio	€ 760.00	6
FRIULI VENEZIA GIULIA	Coglians	Sci alpinismo	6 marzo	1 giorno	Mezzi propri		1 marzo	€ 70.00	5
TENTINO ALTO ADIGE	Ortles	Sci alpinismo	9 - 10 aprile	2 giorni	Mezzi propri	Rifugio	26 marzo	€ 280.00	4
VENETO	Marmolada	Sci alpinismo	10 maggio	1 giorno	Mezzi propri		4 maggio	€ 60.00	6
SARDEGNA	Punta la Marmora	Trekking	28 maggio - 5 giugno	5 giorni	Aereo e auto a noleggio	Agriturismo e bivacchi	4 maggio	€ 800.00	8
LOMBARDIA	Pizzo Zupò	Alpinismo	24 - 26 giugno	3 giorni	Mezzi propri	Rifugio	4 giugno	€ 550.00	2
PIEMONTE	Punta Nordent	Alpinismo	4 - 10 luglio	7 giorni	Mezzi propri	Vari	18 giugno	€ 1100.00	2
VAL D'AOSTA	Monte Bianco	Alpinismo							
EMILIA ROMAGNA	Cimone	Mountain bike	29 settembre - 2 ottobre	4 giorni	Mezzi propri	Agriturismo	15 settembre	€ 350.00	8
TOSCANA	Prado	Trekking							
LIGURIA	Saccarello	Mountain bike							
ABRUZZO	Gran Sasso	Trekking	11 - 16 ottobre	6 giorni	Pulmino	Agriturismo	30 settembre	€ 525.00	8
LAZIO	Gorzano								
MARCHE	Vettore								
UMBRIA	Cima del Redentore								
CALABRIA	Serra Dolcedorme								
BASILICATA	Serra Dolcedorme	Trekking	27 ottobre - 2 novembre	6 giorni	Treno e auto a noleggio	Vari	15 ottobre	€ 700.00	8
CAMPANIA	Cervati								
PUGLIA	Cornacchia								
MOLISE	Meta								



## Attività scialpinistica



Pala, ARTVA, sonda, sci, bastoncini, scarponi e pelli di foca.

Per l'escursione all'Ortles il sacco-lenzuolo per la notte in rifugio.

Abbigliamento adeguato all'attività, giacca impermeabile, pedule, guanti, occhiali da sole, maschera da sci, zaino, imbragatura, cordino da ghiacciaio (solo per l'Ortles), picozza, ramponi e pila frontale.



## Alpinismo



Imbragatura, picozza, ramponi, scarponi da ghiaccio, zaino, casco, bastoncini, pila frontale, sacco-lenzuolo, abbigliamento adeguato all'attività (giacca impermeabile, pedule, guanti, occhiali da sole, maschera da sci).



## Trekking



Abbigliamento adeguato all'attività: zaino, giacca impermeabile, pedule, bastoni telescopici, guanti, occhiali da sole e pila frontale.

Per la Sardegna: sacco a pelo e materiale da bivacco per mangiare.



## Mountain bike



Bicicletta, casco, guanti. Per chi fosse sprovvisto di bicicletta, sarà possibile noleggiarla.

### Gruppo Guide Alpine - Scuola d'Alpinismo

Corso Italia, 69/a - Ciasa de ra Regoles

I - 32043 Cortina d'Ampezzo BL

tel e fax +39 0436 868505 cell. +39 335 1705672

[www.guidecortina.com](http://www.guidecortina.com) - [info@guidecortina.com](mailto:info@guidecortina.com)