



L'Immagine del Paradiso Cicloescursione al lago di Bled Sabato 14 ottobre 2023



Cicloescursione in mountain bike

DIFFICOLTÀ TECNICA: MC/MC

(Medie capacità tecniche in salita / Medie capacità tecniche in discesa)

DISLIVELLO POSITIVO: 960 m

DURATA ESCURSIONE

tempo: 6 ore (soste escluse)

lunghezza: 40 km circa

TRASPORTO: mezzi propri

RITROVO: ore **06:15** a Udine, Terminal studenti in via della Faula

PARTENZA: ore **9:00** da Bled

FINE ESCURSIONE: ore **16:30** circa a Bled

QUOTA di PARTECIPAZIONE:

SOCI: Escursione gratuita

NON SOCI: assicurazione obbligatoria (€ 11,50 oppure € 19,00 in base ai massimali) in aggiunta

ISCRIZIONI:

Entro mercoledì **11/10/2023**

ONLINE sul sito www.alpinafriulana.it

COORDINATORI:

AC MAURO RIZZO – 3200369527

ASC FRANCESCA COCCOLO – 3403225908

ASC ERICA RIZZO – 3489134012

Commissione Escursionismo - UD



LEGGERE [Modalità iscrizione e partecipazione](#) + [Regolamento in calce](#)

L'ESCURSIONE:

Il celebre poeta sloveno France Prešeren scrisse di Bled: "Della provincia carniola, tanti sono i posti più famosi e conosciuti, ma nessuno così degno da portar sul viso l'immagine del Paradiso" I paesaggi di Bled, con la pittoresca ed iconica isola in mezzo al lago e il castello medievale sull'imponente sperone di roccia alle sue spalle, rientrano tra i luoghi più conosciuti e belli di tutta la Slovenia.

L'itinerario, oltre a toccare le dolci sponde del famoso lago di Bled, offre diversi spunti per una piacevole escursione in mountain bike godendo dei colori autunnali. Il nostro giro si sviluppa nei dintorni della città, sulla piana, così come sulle alture che circondano Bled, attraversando piccoli villaggi rurali, una sponda e l'altra del fiume Sava, donandoci vivaci scorci sulle vallate percorse.

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





ITINERARIO



La nostra cicloescursione parte da un paesino nei pressi di Bled e ci porterà dalla valle del fiume Sava Bohinjka fino ai margini dell'altipiano Jelovica, con un panorama che si affaccia sulle Caravanche. Raggiungeremo i 1000 m di altezza circa, attraversando un territorio plasmato nei millenni dai ghiacciai e dalle acque. Durante la salita potremo vedere le tracce degli eventi storici, come il bunker della seconda guerra mondiale e la chiesetta medievale di S. Lamberto sopra Lancovo. Attraversando il bosco, vestito dei tipici colori invernali, giungeremo al rifugio sul pianoro Goška ravan. Questo luogo è circondato da pascoli, poiché in passato ogni



villaggio sotto l'altipiano di Jelovica, aveva un suo pascolo dove trasferiva il proprio bestiame in estate. Dal pianoro Goška ravan proseguiremo ai margini dell'altipiano lungo la strada boschiva fino a raggiungere il punto più alto della cicloescursione e da qui seguirà una lunga discesa su un movimentato sentiero boschivo che offre scorci del territorio di Bled e del monte Stol. In questo tracciato potremo mettere alla prova le nostre tecniche di discesa, in quanto il sentiero è ripido e il terreno a tratti instabile, ghiaioso. Raggiungiamo il paese di Ribno e velocemente giungiamo sulle rive del lago di Bled, imboccando il sentiero che lo costeggia e fino a giungere al punto panoramico dove è collocato il castello, sulla sponda opposta. Dopo una sosta ristorativa nei pressi della nostra *"Immagine del Paradiso"*, percorreremo gli ultimi chilometri attraversando il villaggio di Koritno e, tra sali e scendi tra boschi e prati, torneremo nei pressi dell'alveo della Sava Bohinjka, dove abbiamo parcheggiato le nostre auto.

EQUIPAGGIAMENTO: ADEGUATO PER ESCURSIONI IN MTB, mountain bike in condizioni efficienti, verificate le condizioni dei freni e degli pneumatici, casco omologato per bici, kit di riparazione pneumatici, antipioggia, riserva d'acqua sufficiente (incontreremo qualche fontana), barrette energetiche.

NOTE: Escursione piacevolmente immersa nei colori autunnali, panoramica e priva di particolari difficoltà tecniche se non per un tratto in discesa. E' richiesta tuttavia adeguata capacità fisica per il dislivello in salita da compiere su sterrato in prevalenza. 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: KOMPASS n.2801 Julische Alpen/Julijske alpe, Steiner Alpen/Kamniske alpe, scala 1:75.000

SOCCORSO: Tel. 112 (Numero di emergenza unico europeo)

CICLOESCURSIONE SUCCESSIVA: domenica 5 novembre: **Magica Siarade nelle Valli del Natisone**

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.