



# Alba sul Friuli

## Escursione nella luce dell'aurora

Escursioni: [Trekking](#)

**Difficoltà:** 3

**Dislivello:** 400

**Durata:** 3 h

**Data attività:** 09/04/2025 05:00

**Termine iscrizioni:** 06/04/2025

**Prezzo:** 20 €

Dal monte Cuarnan si può ammirare **uno dei più bei panorami del Friuli**, con uno sguardo si abbraccia gran parte della regione.Cogliere le **luci** e l'**energia** del mattino da qui ci regalerà una meravigliosa giornata!

### **Incluso nel prezzo**

- servizio guidato A.M.M. Guide alpine FVG con modulo specializzazione T.INN (terreno innevato)
- assicurazione responsabilità civile terzi
- servizio di recupero e soccorso in caso di necessità

### **Non incluso nel prezzo**

- trasferimenti
- assicurazione personale
- noleggio ciaspole e bastoncini
- consumazioni presso il rifugio
- tutto quanto non è compreso alla voce "incluso nel prezzo"

### **Punto di ritrovo / Sede del corso:**

Bar Al Fungo Via Taboga, 16, 33013 Gemona del Friuli UD

### **Elenco materiali necessari:**

VESTIARIO

Pantaloni da trekking

Intimo tecnico traspirante

Strato termico traspirante (dolcevita o maglia a maniche lunghe tipo softshell o pile)

Giacca possibilmente antivento in "Windstopper" o piumino (in base alle temperature stagionali)

Giacca impermeabile in "Gore-tex" o similare (solo il guscio, senza imbottitura)

Calzetti tecnici

Cappello parasole o berretto  
Buff leggero  
Guanti leggeri (in base alle temperature stagionali)

#### ATTREZZATURA TECNICA

Zaino da giornata (cap. indicativa 30 litri)  
Scarpone leggero o scarpa tecnica (anche bassa)

#### MATERIALI VARI

Bastoncini telescopici da trekking  
Occhiali da sole  
Crema solare  
Borraccia e/o camelbag (capacità di 1,5 o 2 litri)  
Barrette energetiche/snack  
Macchina fotografica  
Pila frontale  
Kit di pronto soccorso. La Guida Alpina avrà un kit con quanto necessario per tutto il gruppo.

Vi consigliamo tuttavia di prendere con voi le medicine personali e particolari di cui fate uso normalmente.

#### **Prerequisiti:**

#### **Info e contatti guida:**

Tiziana Romano - A.M.M. Guide Alpine FVG con specializzazione T.INN (terreno innevato) -  
Mountain Leader U.I.M.L.A.

cell: 329 312 1220

mail: [tiziana.romano@primealps.it](mailto:tiziana.romano@primealps.it)