CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI PORDENONE PIAZZA DEL CRISTO 5/A TEL. 0434/522823
www.caipordenone.it - info@cai.pordenone.it

Domenica 31 Maggio, Martedì 2 Giugno 2026

Otok Rab (Isola di Arbe)
Monte Kamenjak 410 m
Fiordo di Zavratnica

Croazia (HR)

In collaborazione con la Sezione CAI di Codroipo



L'isola di Rab si trova a 180 km da Trieste ed è collegata alla terraferma da una linea frequente di traghetto da Stinica. L'isola è lunga 22 km e larga mediamente 11 km, è separata dalla terraferma dal canale del Velebit a sud est, dall'isola di Pag dal canale Pasko, dalle isole di Cres e Lussino a ovest dal canale Kvarneric, mentre verso l'isola di Krk si trova il canale Porta Senjska.

Il suo nome deriva dal latino "rabus" - villaggio - anticamente era un villaggio di pescatori.

L'isola possiede 157 km di piste ciclabili, 144 km di sentieri per trekking ed esiste un sentiero che percorre il monte Kamenjak fino alla cima dalla quale ammirare la vista dell'isola di Rab nella quasi sua totale interezza e le isole vicine.

Il clima dell'isola è di tipo mediterraneo con estati calde e inverni miti e i rilievi montuosi interni la proteggono dai venti, la temperatura del mare intorno all'isola raggiunge i 20 gradi in estate e mantiene una media di circa 16 gradi durante tutto l'anno. Singolare e impressionante il contrasto che caratterizza il territorio dell'isola, quasi completamente brulla e lunare verso la costa, verde e lussureggiante di vegetazione mediterranea a sud. La parte più verde dell'isola è Kalifront che assomiglia a un vero e proprio bosco con querce e pini e diversi tipi di felci ed edere - la parte centrale della penisola Kalifront è stata dichiarata riserva naturale e vi crescono numerose querce da sughero, molto rare nell'Adriatico. Nella parte centrale dell'isola ci sono campi, frutteti, uliveti e vigneti e oltre alla flora autoctona sono stati

impiantati cipressi, agavi e fichi d'india, pioppi e alloro. Recentemente grazie agli sforzi della Protezione Forestale sono stati creati alcuni parchi di straordinaria bellezza come il parco della penisola Frkanj e in Rab città, il parco Komrcar. La fauna dell'isola comprende numerosi tipi di uccelli sia stanziali che migratori tra cui, oltre ai numerosi gabbiani, sparvieri, gufi e civette, meno frequenti aquile e grifoni, usignoli e rondini, fringuelli e trampolieri. Tra i rettili abbondano le lucertole verdi e non ci sono serpenti velenosi su tutta l'isola; si trovano diversi tipi di rane e farfalle multicolori e grilli.

La leggenda di San Marino (sv. Marin), il fondatore della Repubblica di San Marino.
Gli abitanti di Rab sono particolarmente fieri dello scalpellino Marino, il fondatore della piccola Repubblica di San Marino. Secondo la leggenda, verso la metà del III secolo fuggì da Rab ed arrivò ad Arminum, l'attuale Rimini. Come cristiano dovette scappare dalle persecuzioni dell'epoca dell'Imperatore Diocleziano e così si insediò sul Monte Titano. Successivamente molti altri si unirono a lui e insieme costruirono una città e formarono uno stato. Lo scalpellino di Lopar è stato dichiarato Santo.

ITINERARIO

Domenica 31 maggio: partenza da Pordenone alle ore 5,30 e arrivo previsto a Rab verso le 12,30/13,00 circa. Durante il viaggio è prevista una pausa pranzo al sacco. Arrivati al paese di Lopar si indossano zaini e scarponi e si parte verso la Valle della Fruga (118 m), che fa parte di un'area paesaggistica di Geopark con un percorso escursionistico che contiene un totale di 25 geo griglie. Il punto di partenza del sentiero di Premužić da Lopar si trova vicino al campeggio di San Marino e si inerpica sull'area del Geopark con vista aperta sul Canale di Velebit.
Dopo aver salito la parte soleggiata del sentiero, si prosegue attraverso i boschi dove si incontra la valle di Fruga. La Valle è piena di terreno spesso argilloso, esposta a forte erosione e alla creazione della giungla, sotto la quale si vede il vecchio suolo fossilizzato con le sue radici. Un'esperienza davvero insolita, come se fossi in un paese indiano lontano e sconosciuto.
La Valle di Fruga (o Fruška vala/Fruga) è un'area naturale particolare situata sull'isola di Rab (Arbe) in Croazia, nota per le sue caratteristiche geologiche uniche e per essere un punto di interesse escursionistico. Si tratta di una valle "nascosta" o una depressione sabbiosa situata nell'entroterra dell'isola, spesso descritta come un'area desertica o carsica modellata dall'erosione del suolo argilloso, che crea forme simili a torri. Per lo stesso itinerario dell'andata si torna alla corriera che ci porta in albergo a Rab dove ceneremo e pernotteremo. Dopo cena serata libera…

Lunedì 1 giugno: colazione e partenza verso le ore 8,30 dall'albergo. Con il pullman si raggiunge la chiesetta di Sv. Petra presso l'insediamento di Matkici vicino al villaggio di Supetarska Draga. Da qui si parte percorrendo brevemente una stradina asfaltata fino ad un incrocio dove prendiamo a sinistra il "sentiero romano" (che indica i metodi di costruzione dell'Impero Romano) che sale lentamente lungo il torrente secco della Vela Draga. Prima di arrivare sull'altopiano a 120-130 metri sopra il livello del mare, si svolta a destra prendendo un sentiero ben marcato da bolli bianco/rossi.
Inizialmente attraversiamo una rada boscaglia che a breve si trasforma in ampia radura e pietraia raggiungendo la parte est dell'isola. Ci troviamo quindi sulla dorsale dove alla nostra sinistra il versante roccioso dell'isola degrada ripidamente verso il mare e alla nostra destra il terreno più verdeggiante degrada dolcemente verso l'interno dell'isola. Un muro di sassi a secco ci accompagna per tutta la lunghezza del percorso su un terreno roccioso, dove è indispensabile fare attenzione e avere passo fermo e sicuro, fino a raggiungere la cima del Kamenjak 410 m.
Il Kamenjak raggiunge la quota massima di 410 metri ed è il rilievo di formazione calcarea più alto sull'isola. Esso protegge Rab dalle fredde influenze meteorologiche provenienti dal nord. Dalla sua vetta si stende una spettacolare vista sul massiccio di Velebit e sull'arcipelago vicino, sulle isole di Cres, Lošinj, Silba, Olib, Krk e Pag. In condizioni meteorologiche particolarmente favorevoli è possibile vedere anche il monte Učka, la vetta più alta del Quarnero, e il Sis, il punto più altro dell'isola di Cres, mentre a sud la vista si apre sulle isole di Ugljan e Molatac, distanti addirittura 40 miglia marine.

SPORTLER BEST IN THE ALPS
Banca 360 FVG
IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

Dalla vetta di Kamenjak si può godere anche il miglior panorama dell'intera isola di Rab. Ai pendii del rilievo, in direzione meridionale e lungo la costa del Canale di Barbat, si trovano le località di Barbat e Banjol. A sud-ovest, nella zona di formazione carsica della penisola di Kalifront, vi è un altopiano boscoso. Dopo una meritata pausa ristoratrice e le foto di rito, ci incamminiamo per circa 1 km sulla rotabile che sale ai ripetitori alle nostre spalle per raggiungere il rifugio Kamenjak situato a poco meno di un km dalla cima, dove sarà possibile rifocillarci con una fresca bibita ghiacciata o con un ricco tagliere di affettati e formaggi locali: inutile dire che da qui la vista sulla parte est dell'isola è semplicemente grandiosa. Ritornati sui nostri passi, nei pressi dei ripetitori sulla cima del Kamenjak, imbocchiamo il sentiero del Belvedere che in un paio di ore ci riporterà verso Rab al nostro Hotel. Cena e serata libera.

Martedì 2 giugno: colazione e partenza dall'albergo alle ore 7.45 circa. Con la corriera traghettiamo e ci dirigiamo verso il paese di Jablanac, dove andiamo a visitare il Fiordo di Zavratnica, un fenomeno carsico alle pendici delle Alpi Bebie (Velebit). L'accesso al fiordo è possibile o in barca o seguendo uno stretto sentiero che parte proprio dal porto di Jablanac e prosegue verso sud per 2,5 km, costeggiando il mare.
Geologicamente Zavratnica non è propriamente un fiordo bensì il risultato dell'allagamento di una valle formata dai numerosi torrenti che scendevano dalle Bebie. Nel periodo postglaciale il mare si alzò e affondò una parte della lunga vallata. L'insenatura è lunga quasi 1.000 m, e larga dai 50 ai 150 m.
Il fiordo di Zavratnica, è stato proclamato monumento geomorfologico della natura per via della sua peculiarità e attrae numerosi turisti e visitatori anche per la presenza del relitto di una chiatta tedesca affondata durante la Seconda Guerra Mondiale. Il relitto si trova adagiato ad una profondità che va dai 2 m ai 10 m ed è meta ambita per gli appassionati di snorkeling che giungono via nave dall'Isola di Arbe (Rab in Croato). Al termine dell'escursione visita al paesino di Jablanac e pranzo libero; poi verso le 14.00 riprendiamo il pullman e ripartiamo con destinazione Pordenone. Sulla via del ritorno ci fermeremo come di consueto alla Trattoria Mahnič a Kozina (SLO), situata pochi chilometri prima del confine con l'Italia, dove chi vorrà potrà cenare gustando i piatti tipici della cucina Slovena.

Orari e Tempi approssimativi

DISLIVELLO: 1° giorno 315 m con uno sviluppo di circa 11 Km; 2° giorno 450 m in salita con uno sviluppo di circa 12,5 Km; DIFFICOLTÀ: "E-EE"; EQUIPAGGIAMENTO: per la particolare morfologia del terreno specialmente nell'escursione del 1 giugno *(campi solcati con rocce calcaree affioranti e molto taglienti)* si consiglia l'uso di calzature con suola Vibram alte a protezione delle caviglie, bastoncini non indispensabili; **ORARI E TEMPI DI PERCORRENZA**: Partenza **Domenica 31 maggio** dal parcheggio della ***Piscina Comunale alle ore 5,30 precise***. Rientro presunto **Martedì 2 giugno** alle ore **21.00 ca.**;

DATI E INFORMAZIONI GENERALI

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: **€ 220,00** escluso quanto elencato in la "quota non comprende";
MEZZI DI TRASPORTO: Pullman da 50 posti della Ideal Viaggi.

La quota comprende:

1. **Viaggio** in pullman A/R.
2. **Alloggio**: 2 notti presso l'**Hotel International** in centro a *Rab* con sistemazione in camere doppie preventivamente già disposte dai capigita: eventuali richieste per particolari problemi personali, parlare per tempo con i capigita!
3. **Vitto**: le cene del **31 maggio e del 1 giugno** sono *"a buffet"* potendo scegliere tra 3 menù a base di carne e 2 menù a base di pesce, 3 antipasti caldi, insalate, dolce e frutta per il dessert (le bevande sono escluse). Anche le colazioni dell'**1 e 2 giugno** sono a buffet.

La quota non comprende:

1. I pranzi al sacco per le giornate in escursione.
2. Il pranzo di Domenica 31 maggio e Martedì 2 giugno.

SPORTLER BEST IN THE ALPS
Banca 360 FVG
IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

PARTIRE INFORMATI: **Venerdì 29 Maggio alle ore 21.00** incontro in Sede per i dettagli organizzativi dell'escursione, chiarire eventuali problematiche e chi vuole per versare il saldo della gita *(in contanti)*.

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento da escursionismo, consigliati giacca a vento, antipioggia, pantaloni lunghi, calzature con suola in Vibram, bastoncini, creme solari e occhiali da sole.

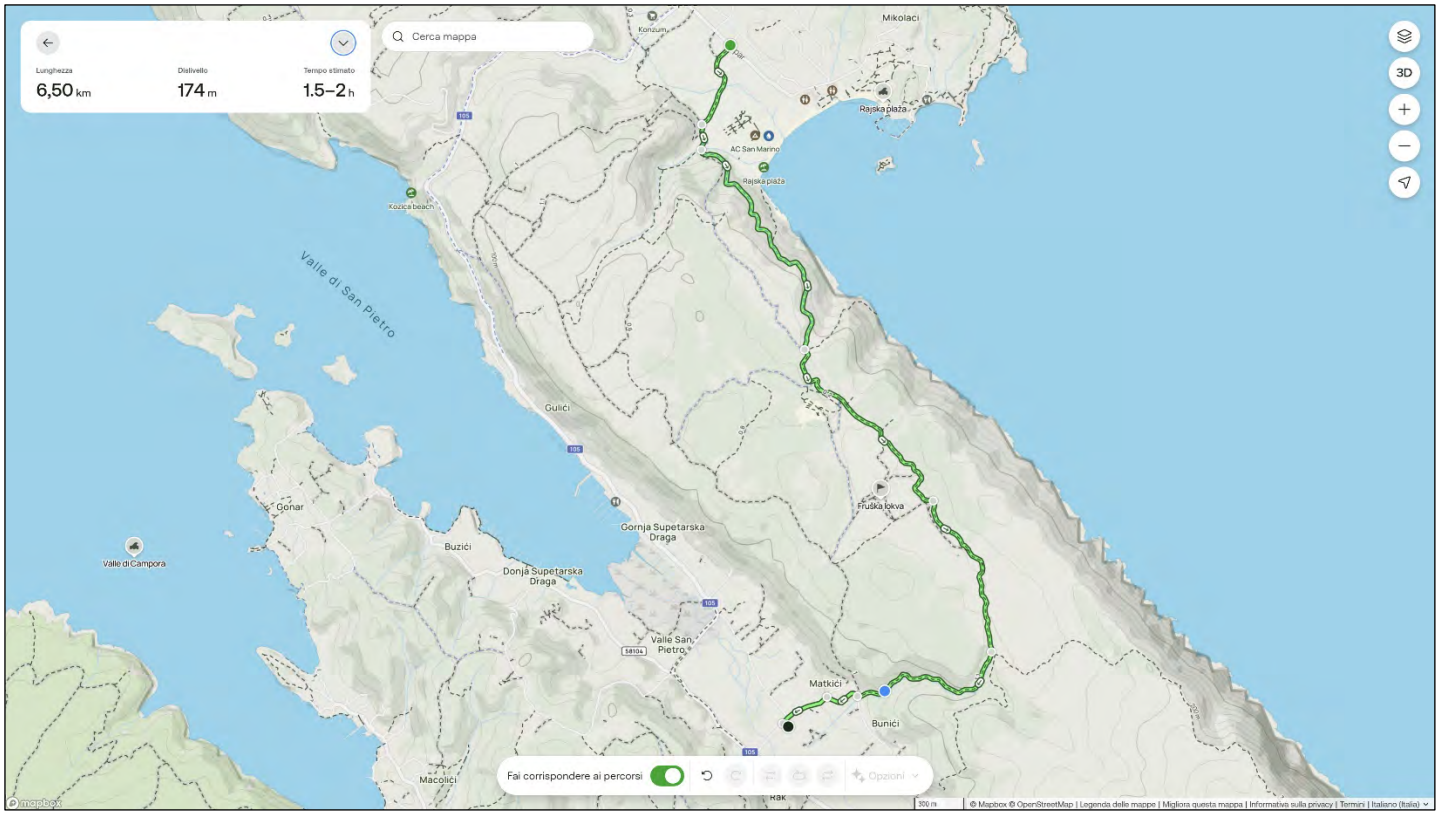
MODALITÀ DI ISCRIZIONE: si accettano le iscrizioni **solamente presso la Segreteria** in orari di apertura: eventuali eccezioni saranno attentamente valutate dai D.d.E.. Viene fissata la chiusura delle iscrizioni al raggiungimento dei **30 posti disponibili** e previo versamento della caparra di **€ 100,00** che potrà essere versata a discrezione sia in **contanti** che tramite pagamento elettronico **(POS)** oppure versati sul **CCB** della Sezione. La quota non è rimborsabile a meno che un eventuale sostituto prenda il posto di chi ha disdetto la prenotazione. Il saldo di **€ 120,00** potrà essere versato all'incontro del 29 maggio o il giorno della partenza.
In caso di esaurimento dei posti in pullman, potrà essere presa in considerazione la possibilità di ammettere all'escursione chi utilizzerà in autonomia le proprie autovetture per il viaggio e in quel caso verrà ridefinito il costo di iscrizione (solo la spesa in Hotel).

*I direttori di escursione **AE Franco Protani** (3713337146), **AE Paola Guerri** (3382313788), **ASE Damiano Nurra & Chiara Furlan**, si riservano la facoltà di apportare variazioni al programma qualora le condizioni della montagna o meteorologiche lo richiedessero.*

SI RACCOMANDA DI PORTARE AL SEGUITO UN DOCUMENTO DI IDENTITÀ VALIDO PER L'ESPATRIO E LA TESSERA SANITARIA DIGITALE PER L'ASSISTENZA SANITARIA ALL'ESTERO.

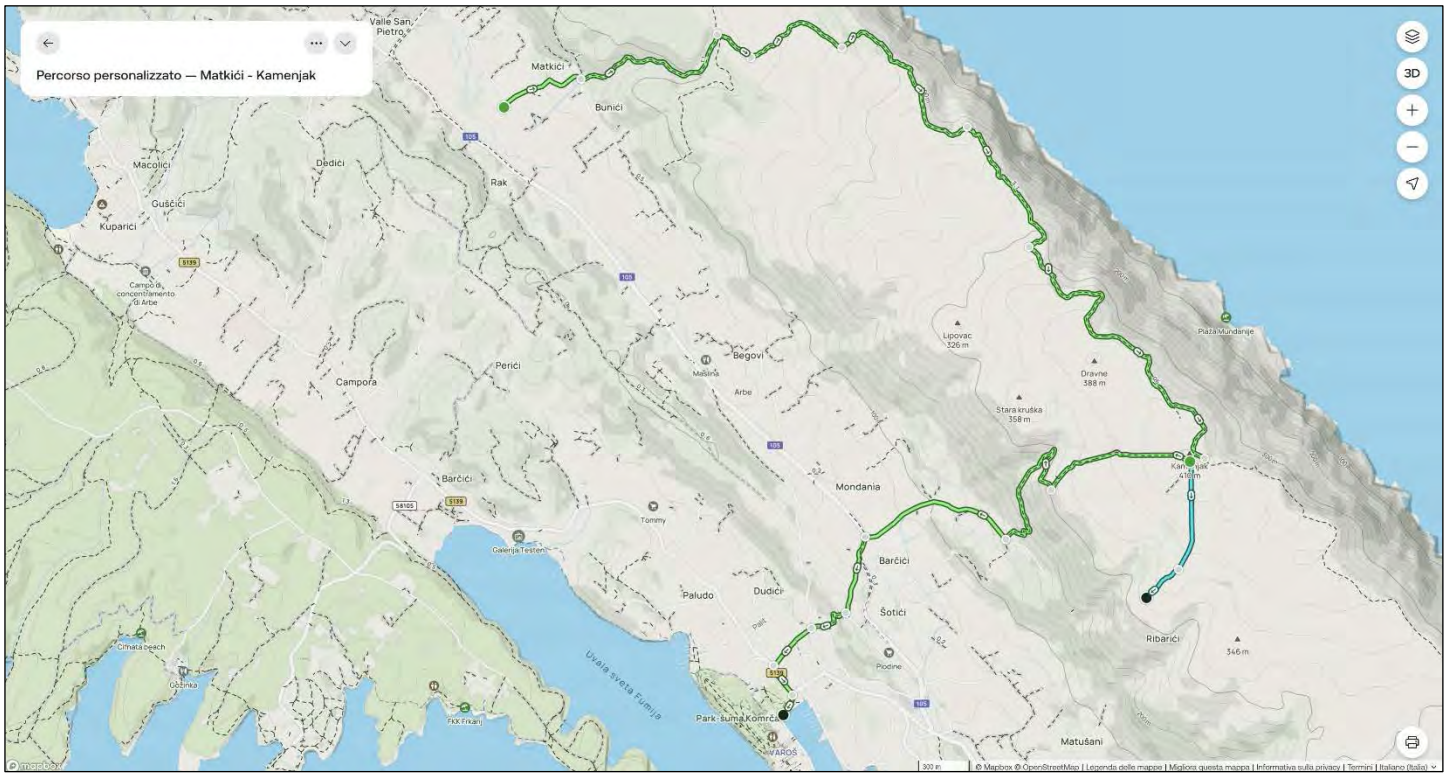
Il presente programma potrà essere soggetto a variazioni migliorative delle proposte giornaliere. Qualora il partecipante dovesse recedere dalla partecipazione, sarà soggetto alla perdita della caparra versata a meno che un'altra persona prenda il suo posto.

LA COMMISSIONE ESCURSIONISMO

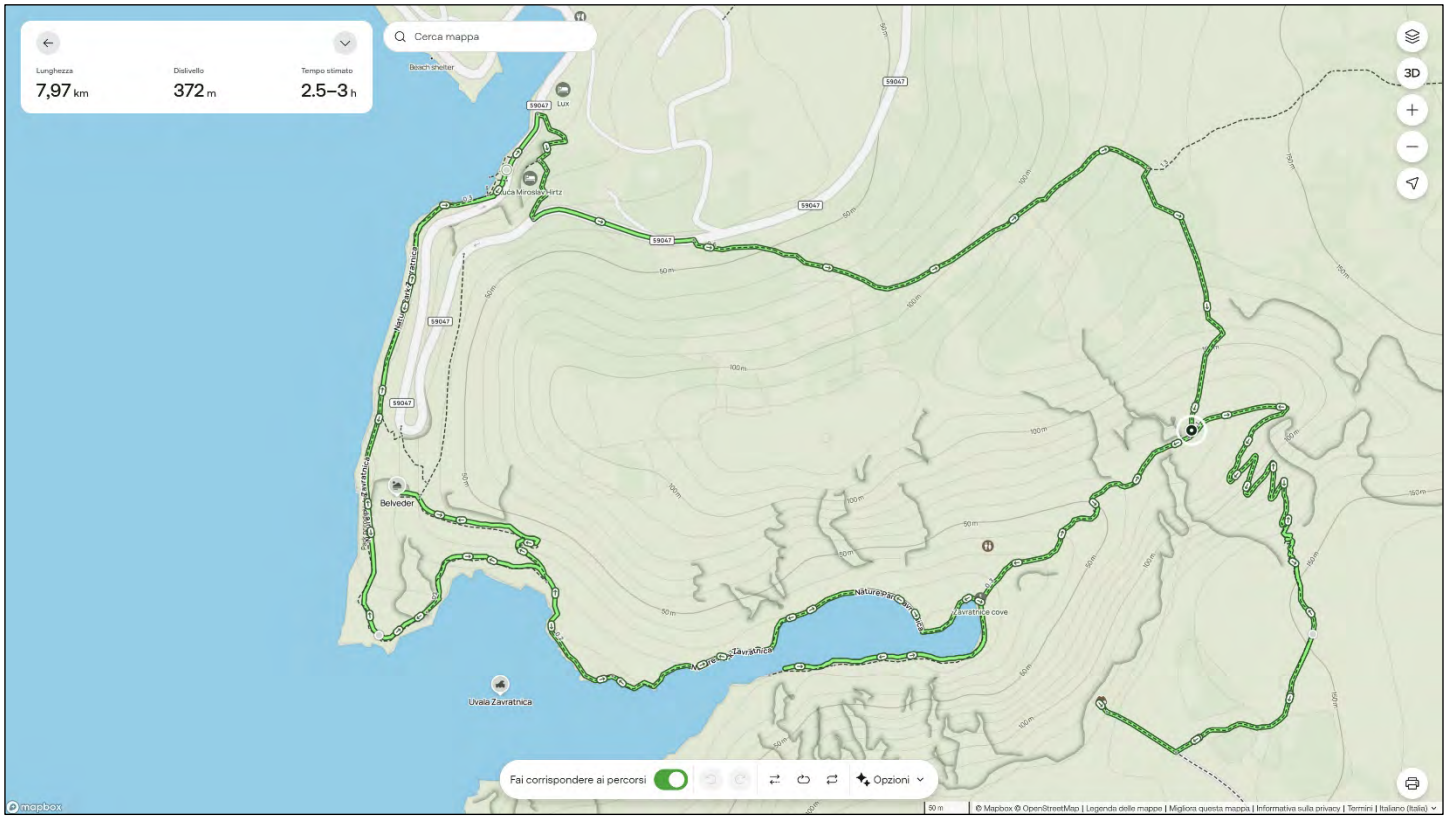


Escursione del primo giorno: Sentiero di Premužić, alla scoperta della Valle della Fruga.

SPORTLER BEST IN THE ALPS
Banca 360 FVG
IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA



Escursione del secondo giorno: da Sv. Petra presso Matkici alla Cima del Kamenjak 410 m



Escursione del terzo giorno: il fiordo di Zavratnica

SPORTLER
BEST IN THE ALPS
Banca 360 FVG
IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA