

CAI SCUOLA SENTIERI&MISTICISMO

Vademecum per partecipanti

LXVIII Corso Nazionale CAI Scuola di formazione e aggiornamento

“Il Medioevo in Ciociaria - Un cammino nella storia tra boschi, borghi e abbazie”

Il Corso in Ciociaria prevede uscite in ambiente non particolarmente impegnative a livello fisico/tecnico ma che, venendo effettuate per giorni consecutivi, presuppongono comunque una certa preparazione fisica. Va ricordato che le giornate del Corso non sono una vacanza; bensì dinamiche e utilizzate per l'apprendimento e l'approfondimento scolastico di varie tematiche da riportare a Scuola, collegate all'ambiente e allo studio del territorio. Il rispetto degli orari previsti nel Programma è determinante.

Collegamenti da e per Fiuggi: si allegano simulazioni Trenitalia e orari dei bus di linea, da verificare all'atto pratico.

Pasti: colazione e cena in Hotel, i pranzi si consumeranno nelle diverse località in programma e sono a menù già concordato; i pasti verranno modificati solo nei casi di intolleranze alimentari o di persone vegetariane o vegane. (Le informazioni in tal senso saranno raccolte dal CAI).

Alcune raccomandazioni:

Cosa portare per il corso: il corso è strutturato tra attività in ambiente anche urbano (prevalenti) e lezioni/attività indoor; è necessario portarsi, oltre alla valigia, anche uno zaino da trekking (con protezione coprizaino) e abbigliamento comodo/pratico adatto al periodo (ottobre e può essere con pioggia) in località montane: sono obbligatorie le scarpe da trekking (anche da running con suola antiscivolo).

Si consigliano: bastoncini da trekking, magliette (se di tipo tecnico meglio), micropile o felpa, giacca a vento o ventina o guscio; pantaloni tecnici o sintetici (si asciugano prima se bagnati) e calze tecniche, cappello e crema solare. Sconsigliati i fantasmmini o similari.

Si consiglia di organizzarsi una “piccola farmacia” con i farmaci che si utilizzano: disinfettante, antipiretico, antinevralgico, fermenti lattici...etc.

Buon corso a tutti!
...A presto!

Gli organizzatori del Corso CAI Lazio e GdL CAI Scuola



Club Alpino Italiano

Associazione aderente ASVIS, l'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile

Il Club Alpino Italiano, fondato a Torino nel 1863, Ente pubblico senza fini di lucro ai sensi della L.91/1963, è riconosciuto dal MIUR con decreto prot. AOODPIT. 595 del 15.07.2014, come Soggetto accreditato per l'offerta di formazione del personale della scuola.

Corso nazionale CAI Scuola di formazione per insegnanti

**Progetto Lazio Meridionale
Progetto ENERGY**

“Il Medioevo in Ciociaria”

Un cammino nella storia tra boschi, borghi ed abbazie

Fiuggi (FR), 9-13 ottobre 2024