

**Vademecum per partecipanti**  
**LXVII Corso Nazionale di formazione e aggiornamento**  
**“Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO”**

Il corso prevede uscite non particolarmente impegnative a livello fisico/tecnico ma che, venendo effettuate per quattro giorni consecutivi (giovedì, venerdì, sabato e domenica), presuppongono un discreto allenamento fisico. Va ricordato che il Corso non va inteso come una vacanza, ma come un periodo di tempo utilizzato per l'apprendimento e l'approfondimento di varie tematiche collegate all'ambiente montano.

**Pasti:** qualsiasi cibo o bevanda extra consumati dal corsista sono a suo carico e devono essere pagati alla fine del pasto, tranne che in albergo e in rifugio dove verranno saldati, sempre dal corsista, al momento della partenza. I pasti al rifugio Petina e Agritur Malga Canali sono con menù fissi già concordati, vengono modificati solo nei casi di intolleranze alimentari o di persone vegetariane o vegane. (Le informazioni in tal senso saranno raccolte dal CAI).

**Rifugio:** si ribadisce il concetto che il rifugio non è un albergo, ma un luogo dove l'approvvigionamento del materiale di qualsiasi tipo non è semplice, comporta costi economici e fatica. Ecco perché la proposta gastronomica non può essere paragonata per la varietà a quella di un albergo di valle.

Alcune raccomandazioni:

1. Per dormire è d'obbligo essere dotati di sacco lenzuolo, sacco a pelo o lenzuola, per motivi igienici: le coperte vengono fornite dal rifugio.
2. La corrente elettrica non è fornita da impianti come in città e perciò non sempre riesce a far fronte alle richieste del cliente, SI CHIEDE DI CARICARE IL CELLULARE O ALTRO APPARECCHIO SIMILE IL GIORNO PRIMA IN ALBERGO.
3. La rete telefonica potrebbe essere carente ed il segnale potrebbe essere captato solo in alcuni punti precisi del rifugio o intorno ad esso.
4. Al rifugio non si è di solito gli unici ospiti: si raccomandano puntualità e rispetto per gli orari di pranzo e cena.
5. Non si può salire in camera con gli scarponi (per motivi igienici e di mantenimento del pavimento), ma con pantofole, ciabatte, sandali ecc che sono presenti al rifugio se non portate dal corsista.
6. Il rifugio è una struttura con spazio limitato, perciò non ci sono camere singole o doppie, ma camerate con più letti.

**Cosa portare per il corso:** il corso è strutturato in due parti, la prima parte stanziale nell' Hotel Sass Maor a Tonadico con escursioni giornaliere in valle, la seconda parte al rifugio Pedrotti al Rosetta (quota 2578 m) sulle Pale di San Martino; perciò è necessario portarsi, oltre alla valigia, anche uno zaino per le escursioni di giornata e per la notte in rifugio; è indispensabile dotarsi di uno zaino da trekking in cui sistemare lo stretto necessario per le giornate di trascorrere nel rifugio. I bagagli potranno infatti essere lasciati presso la Casa della Montagna di San Martino di Castrozza, che sarà a disposizione dei corsisti.

Per quanto riguarda le giornate a valle, è consigliato portarsi abiti adatti al periodo (settembre) in località montane che vanno dai 1000 ai 1300 metri. Perciò è consigliato maglietta (se di tipo tecnico meglio), più una di ricambio, micropile o felpa, pile o maglione e giacca a vento o ventina o guscio; pantaloni tecnici o sintetici (si asciugano prima se bagnati) e calzini. Sconsigliati i fantasmini o similari;

- Scarpe: con suola antiscivolo, sia basse (da trekking da running) che alte (pedule, scarponi, ecc);
- Zaino, meglio se munito di protezione copri zaino;
- Materiale accessorio si consigliano anche: guanti, capello e berretto pesante, crema solare, stick per le labbra, occhiali da sole, sacchetto di plastica per raccogliere i propri rifiuti;
- Non ci sono punti di ristoro a metà percorso, perciò è consigliata una borraccia per l'acqua;
- Per la seconda parte, in rifugio, oltre al materiale sopra riportato, saranno necessari il sacco lenzuolo, un kit per l'igiene personale, ciabatte, pantofole, sandali o similari (se non volete usare quelle del rifugio), indumenti vari di ricambio. **OBBLIGATORI:** scarponi o pedule o scarpe basse con la suola non liscia, pila o frontalino o similare, in quanto di notte in rifugio non si accende la luce per muoversi;
- Per la prima e per la seconda parte sono consigliati i bastoncini per trekking.

Inoltre, qualche dettaglio in più sulla mattina del sabato 7 settembre:

ore 8:00 - check out dall'albergo Sass Maor e trasferimento in macchina a San Martino di Castrozza. Sistemazione dei bagagli presso la Casa della Montagna. Trasferimento alla stazione a valle della cabinovia e poi...si procederà come da programma....

Buon corso a tutti!

Buona estate e....A presto!

Gli organizzatori del Corso CAI SAT  
e il GdL CAISCUOLA