



2° Corso di formazione Accompagnatori Alpinismo Giovanile CAI Regione Lazio

CAI Alpinismo Giovanile Lazio, Campania e Calabria



Una settimana in Rifugio

Val Formazza dal 21 al 30 agosto 2009

PER RAGAZZI DAGLI 11 AI 17 ANNI: "UNA VACANZA DI AVVENTURA, CONOSCENZA E CULTURA"

NORME DI COMPORTAMENTO

I PARTECIPANTI DEVONO ATTENERSI A TUTTE LE INDICAZIONI IMPARTITE DAGLI ACCOMPAGNATORI. IN PARTICOLARE NEL CORSO DELLE ATTIVITA' SUL TERRENO TALE OBBLIGO E' FONDAMENTALMENTE LEGATO ALLA SICUREZZA DEL SINGOLO E DELL'INTERO GRUPPO.

I PARTECIPANTI SONO TENUTI AD OSSERVARE LE REGOLE DELLA BUONA EDUCAZIONE, NEL RISPETTO DI COSE, LUOGHI E PERSONE. I COMPORTAMENTI DEVONO ADATTARSI AGLI USI LOCALI ED ESSERE TALI DA DARE UNA IMMAGINE POSITIVA DEL GRUPPO, DEL CAI E DELLA ITALIANITÀ.

RISPETTO PER L'AMBIENTE

Un buon escursionista è sempre rispettoso dell'ambiente in cui si muove, la natura e coloro che passeranno dopo di noi ce ne saranno grati.

RIFIUTI

Di qualsiasi tipo essi siano devono essere riportati a valle o posti negli appositi contenitori predisposti, ove disponibili. Impegniamoci nel riporre sempre nello zaino ogni rifiuto e, se possibile, raccogliamo anche quelli che si incontrano lungo il cammino. Non lasciamo quindi tracce visibili o nascoste del nostro passaggio.

FIORI E PIANTE

Comportiamoci con correttezza senza danneggiare inutilmente fiori e alberi; collezionare piante e raccogliere fiori significa intervenire in maniera distruttiva sulla sopravvivenza di molte specie botaniche.

FAUNA

Se riusciamo ad avvistare animali selvatici, non schiamazziamo e non inseguiamoli, ma osserviamoli con discrezione. Rumore e inquinamento disturbano la fauna selvaggia.

SENTIERI

Si cammina sempre in gruppo, senza correre avanti o trascinarsi indietro. In testa al gruppo c'è sempre un accompagnatore che non deve mai essere superato, mentre in coda c'è n'è un altro che chiude la fila.

Su sentiero si cammina in fila indiana, nelle posizioni indicate dagli accompagnatori e non cambia la posizione. Ci si ferma solo con tutti gli altri, si fa attenzione a dove si mettono i piedi, non si esce dal sentiero. Non si entra nelle proprietà private (in montagna non sempre recintate). Non si schiamazza, si parla a bassa voce (meglio comunque non sprecare il fiato).

COMPORTAMENTO NEI RIFUGI

Chi entra in un rifugio deve ricordare che è ospite: è necessario dunque comportarsi come tale e regolare la condotta in modo da non recare disturbo agli altri

Negli orari indicati si deve osservare assoluto silenzio. A tavola non si schiamazza, non si sporca, si aiuta a raccogliere i piatti e posate usate, e si pulisce il tavolo terminati i pasti.

TELEFONO CELLULARE

Non è consentito utilizzare il telefono cellulare durante il giorno, sia nel corso delle escursioni sia durante le soste. Per situazioni di reale necessità sarà sempre attivo il telefono dell'accompagnatore di riferimento (sempre che ci sia campo).

Di sera i ragazzi potranno chiamare od essere chiamati (per brevi comunicazioni) sul numero fisso del rifugio dalle ore 20.00 alle 21.30.

In rifugio potrebbe non essere possibile caricare le batterie o potrebbe non esserci campo: per tali motivi, e per il peso e ingombro del telefono più caricabatteria, si sconsiglia di portare il telefono cellulare.

L'Organizzazione non risponde di eventuali smarrimenti, deterioramenti (urto, umidità, schiacciamento, ecc ...) o furti; non sarà possibile, in caso di dimenticanza, tornare indietro a cercare il telefonino o altri oggetti dimenticati.

PASTI

I ragazzi/e dovranno portarsi l'eventuale cena per la sera del 21 e il pranzo al sacco per il giorno 22 agosto. Negli altri giorni provvede l'organizzazione. Dovranno essere fatti presenti eventuali casi di intolleranze e/o allergie ad alimenti, sarà compito dell'organizzazione predisporre i pasti in modo congruo.

ATTREZZATURA RICHIESTA

I ragazzi/e devono portare tutto il materiale indicato nell'elenco attrezzatura e vestiario allegato (prima della partenza sarà effettuata una verifica). Gli accompagnatori saranno a disposizione per qualsiasi chiarimento e consiglio. **La mancanza di particolari materiali e/o attrezzature prive delle caratteristiche richieste implica l'esclusione dal soggiorno senza possibilità di rimborso.**

ATTREZZATURA E VESTIARIO

- 1 zaino da 40/45 litri (in relazione all'età e alla corporatura) completo di coprizaino
- Scarponi da trekking medio/pesanti, possibilmente in gore-tex, con suola non usurata e lacci di ricambio
- 1 paio scarpe da ginnastica
- 1 giacca a vento impermeabile a uno strato (no piumini)
- Per i ragazzi 14 – 17 anni: 1 imbrago e 1 kit da ferrata omologato
- Per i ragazzi 11 – 13 anni: 1 cordino da 8-9 mm x 5-7 m (in relazione alla corporatura del/la ragazzo/a), 3 moschettoni grandi a trapezio e 3 cordini o fettucce da 6 mm x 0,8 metri
- 2 magliette mezze maniche traspiranti
- 2 magliette maniche lunghe traspiranti
- 1 pile medio, 1 pile pesante e un gilet (facoltativo)
- 2 paia di calzini, 2 paia di calzettoni da trekking
- 1 pantalone da trekking di media pesantezza e 1 pantalone leggero
- Copripantaloni impermeabili comodi (K-way)
- 1 berretto con visiera per il sole
- 1 berretto e guanti di lana o pile
- 1 paio di occhiali da sole con laccetto

- 1 borraccia da 1 litro
- 1 paio di bastoncini da trekking telescopici a 2 pezzi (facoltativo)
- 2 buste di plastica per riporre nello zaino la biancheria sporca e bagnata + 2 buste robuste a misura di piede; tutti gli indumenti andranno conservati separatamente in sacchetti (tipo geofrigo) chiusi da un laccetto
- 1 paio di ghette (facoltative)
- 1 sacco-lenzuolo
- 1 asciugamano medio, 1 tuta per rifugio, utile anche per la notte
- 1 paio di sandaletti gommati, leggeri ma resistenti, per la sera, per il viaggio, per la doccia
- Tutto il necessario per l'igiene personale e la doccia in confezioni monodose o da 50 ml. di plastica
- 1 mini confezione di salviettine intime umide
- 3 pacchetti di fazzoletti di carta
- 1 crema solare ad alto fattore di protezione (da 50 ml.) e stick protettivo per le labbra
- Cerotti anti-vesciche (tipo compeed)
- 1 piccolo blocco appunti e una matita (portamine con ricambi)
- Lampada frontale con batterie di ricambio
- Binocolo (facoltativo)
- Macchina fotografica (facoltativa)
- Eventuali medicine personali con certificato medico che ne specifichi i dosaggi da consegnare all'accompagnatore di riferimento.

DA NON DIMENTICARE:

- Tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso
- Carta d'identità o documento di viaggio (rilasciato dalla Questura) VALIDO PER L'ESPATRIO
- Tessera sanitaria magnetica

NON AMMESSI: videogiochi, videocamera, lettore MP3 e cellulare

Il peso a pieno carico dello zaino non dovrebbe superare gli 7 kg (con borraccia piena) in relazione all'età e la corporatura del/la ragazzo/a.

Gli accompagnatori sono a disposizione per fornire notizie, assistenza nella scelta dell'attrezzatura e nelle modalità di preparazione dello zaino.