



LA CAMMINATA

REGOLE BASE PER LA PREPARAZIONE:

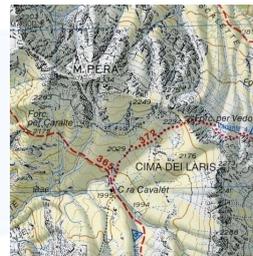
1. Conoscenza delle capacità dei miei compagni di avventura:

- Chi porto via?
- Chi mi accompagna nella gestione?



2. Conoscenza dell'itinerario

- Conosco già la camminata che andrò a fare? (tempistiche, difficoltà, dislivello ecc..)
- Conosco la zona in cui andrò?
- So leggere una carta topografica?



3. Preparazione zaino.

- Cosa faccio mettere nello zaino ai ragazzi???
- Cosa metto nel mio zaino??
-

4. Previsioni meteo

- Consultare più previsioni;
- Occhio ai temporali;
- Se tempo incerto mi tengo aggiornato.



DURANTE LA CAMMINATA

1. Comportamento;
2. Rispetto del timing;
3. Gestione degli imprevisti;
4. Emergenze.



FOCUS:

CONOSCERE LE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE...

- T = turistica: itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri con percorsi ben evidenti che non pongono problemi di orientamento
- E = escursionistico: itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario, di solito con buone segnalazioni. Talvolta in terreno aperto senza sentiero ma sempre segnalati adeguatamente. I tratti esposti sono quasi sempre protetti da passamani o barriere.
- EE = per escursionisti esperti: si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Passaggi o tracce su terreni impervi, pendii ripidi e/o scivolosi d'erba o di roccia. Tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche, sentieri attrezzati o esposti.
- EEA = per escursionisti esperti con attrezzature: le classiche vie ferrate. Comportano l'uso dei materiali specifici e omologati: set da ferrata, dissipatore, imbrago (completo se con zaino) e casco.

RIESAMINIAMO IL PROGETTO ...

- 1) Difficoltà oggettive: dell'itinerario. Documentarsi su: durata – dislivello – distanza – esposizione – caratteristiche ambientali – climatiche e situazione sentieri o vie ferrate.
- 2) Difficoltà soggettive: verifica delle proprie e altrui condizioni fisiche e di allenamento.
- 3) Verifica: delle previsioni meteo, regionali.
- 4) Informarsi su: eventuale campo telefonico.
- 5) Numeri utili: avere chiari i numeri per richiesta di informazioni e/o aiuto-soccorso. Numero rifugio, gestore rifugio, guida del luogo, sezione Cai, Presidente cai di zona, -agenzia turistica, ufficio previsioni meteo, ufficio valanghe, ecc.
- 6) Esaminare: i materiali e l'equipaggiamento necessari per sviluppare l'escursione in sicurezza e per affrontare eventuali situazioni di emergenza.
- 7) Verificare: la presenza di strutture o elementi naturali di rifugio – la possibilità di disimpegnare l'escursione prima del completamento - vie di fuga – scorciatoie – deviazioni utili – ecc.
- 8) PRIMA DI PARTIRE: Esponete i vostri progetti ad un familiare, ad un amico, informatelo su qualche particolare inerente la vostra meta, l'itinerario, il giorno o l'ora del rientro ecc. Se è possibile informate il gestore del rifugio della vostra partenza e dichiarate se ripasserete da lì Segnate il vostro itinerario sul registro

NELLO ZAINO ...

1 - LA CARTINA TOPOGRAFICA: PORTATELA SEMPRE CON VOI NELLO ZAINO

Consigliabile fare una fotocopia dell'area interessata ma MAI in bianco e nero, perché ...

2 – ACQUA in quantità

Meglio bottiglie piccole, si posizionano più facilmente nello zaino, Non solo per voi ma NELL'EMERGENZA anche per gli altri

3 – PROTEZIONI CONTRO IL FREDDO e la pioggia..

Guanti, berretto pail, giacca antivento , mantella, indumenti di ricambio

4 – ACCESSORI Indispensabili..

Bussola, coltellino, set pronto soccorso, telo termico, spaghi o laccioli, spezzone di corda, fischietto, carta e matita, occhiali da sole.

IL TEMPORALE ...

averne paura o no? in montagna, i temporali sono molto più pericolosi che in pianura

IN NATURA I TEMPORALI SONO TRA I FENOMENI PIU POTENTI E IMPRESSIONANTI CHE ESISTANO e L'UNICA ARMA A DISPOSIZIONE CHE A TUTT'OGGI SI HA È LA PREVENZIONE!!!!

TUTTO QUESTO PERO' A NULLA SERVE SE IL TEMPORALE L'AVETE GIA' SOPRA LA TESTA; CALZATURE NON CORRETTE CONCORRONO ALLA POSSIBILITÀ DI PERDITA D'EQUILIBRIO CON CONSEGUENTI CADUTE E POSSIBILI DANNI AL CORPO. E SE LE PREVISIONI SONO VERAMENTE BRUTTE rinunciate – rimandate!!

L'INCAPACITA' DI RINUNCIA ... che significa:

- MANCANZA DI BUON SENSO... ...**Grave!!!**
- MANCANZA DI RESPONSABILITA... ...**Molto grave!!!**
- MANCANZA DI AUTOCONTROLLO... ...**Gravissimo!!!!**

RIASSUMENDO:

Provate la camminata

Anche se è un sentiero che conoscete da una vita, provatela il più possibile a ridosso del campo. Questo per assicurarvi in che stato è il tracciato o se ha subito variazione rispetto a quanto riportato in cartina

Consultate la cartina

È sempre bene averla con sé. Per rendere la cosa più interessante, potreste dividere i ragazzi in piccoli gruppetti e fargli "studiare" il percorso, cercando di responsabilizzarli su quello che andranno a fare. O ancora meglio, a turno identificare un responsabile che sappia dove bisogna andare, girare destra, sinistra, su, giù, centro...

Fategli conoscere quello che stanno guardando

Fategli scoprire quali monti li circondano, non solo la cima che dovranno raggiungere, ma se riuscite fate una camminata con un panorama a 360°C. Portatevi via un binocolo, scommetto che qualcuno di loro non ci ha mai guardato dentro.

Fategli fare fatica

Non abbiate paura di osare un pochino con le camminate. Una semplice passeggiata non ricompensa quanto 1000m di dsl



**BUONA
ESCURSIONE!**

Breve riassunto per camminate, passeggiate, escursioni.

Per i dettagli consultare le mappe tabacco, con dettagli di dislivello, quote, num sentiero, ...
Oppure consultare il sito www.sentierinatura.it, basta digitare il nome della camminata.

Equipaggiamento minimo: piccolo zaino, k-way, 2 magliette di ricambio, felpa pesante, cappellino o bandana, scarpe da ginnastica (non suola liscia) o meglio pedule e scarponcini, crema solare, acqua e cibo.

Chiaramente si consiglia prima del campo di provare la camminata nel gruppo educatori.

Le mete segnate in **giallo** sono recuperate dal sito e non sono state testate.

Casa Alpina - Cimolais

Passeggiata da Erto a Casso

Dislivello, difficoltà e partenza: Max 50 m. No difficoltà.

Arco d'età: 6-8, 9-11. Va bene anche in caso di pioggia leggera.

Note (spazi, deserto, ...): Si potrebbe partire anche dalla casa Alpina. Ad Erto si può chiedere di usare la Chiesa (nuova e vecchia) per la preghiera.

Equipaggiamento: Bastano le scarpe da ginnastica

Rifugio Maniago

Dislivello, difficoltà e partenza: 500 m. Partenza da Erto percorrendo la val Zemola fino al parcheggio. Consiglio di arrivare in macchina. Due possibili percorsi: uno semplice seguendo la mulattiera più larga, l'altro più faticoso seguendo il sentiero.

Arco d'età: 12-14 e ACG

Note (spazi, deserto, ...): Lungo il sentiero si può fare una sosta al torrente, oppure nel sottobosco. Al rifugio il panorama è magnifico per dire una messa (è presente un piccolo altare)

Equipaggiamento: Meglio pedule o scarponcini.

Casera Ditta

Dislivello, difficoltà e partenza: 150 m.

Partenza dopo la frana del Vajont

Arco d'età: 9-11, 12-14.

Anche 6-8, preferibilmente non numerosi così gli educatori riescono a seguirli attentamente

Note (spazi, deserto, ...): Arrivati in Casera si possono trovare spazi nel giardino o nel greto del torrente poco dopo. Non è possibile utilizzare i tavoli perché i gestori si arrabbiano!! Nei luoghi della frana si può far un bel momento di deserto e preghiera

Equipaggiamento: Bastano le scarpe da ginnastica.

Casera Cornetto (monte davanti la casa Alpina, oltre la strada principale)

Dislivello, difficoltà e partenza: 850 m. LUNGO e in alcuni tratti esposto (da stare attenti)

Partenza poco dopo la Casa Alpina in direzione di Erto. Sulla sinistra parte una strada che scende fino ad una galleria. Poco prima parte a sinistra un sentiero che si inerpica sulla montagna. Per i più allenati si può andare fino in cima Cornetto

Arco d'età: Giovanissimi - Giovani

Note (spazi, deserto, ...): Bosco suggestivo con possibilità di momenti di sosta per preghiera e riflessioni. Bella casera panoramica con prato.

Equipaggiamento: Pedule o scarponi.

Casera Lodina

Dislivello, difficoltà e partenza: 800/1000 m a seconda del percorso. Il primo direttamente dalla Casa Alpina si sale in direzione di forcella Lodina. Percorso faticoso.

Arco d'età: Giovanissimi - Giovani

Note (spazi, deserto, ...): Bosco e prati.

Equipaggiamento: Pedule o scarponcini

Casera Ferron

Dislivello, difficoltà e partenza: 500 m. Semplice. È necessario scendere in auto verso Barcis e fermarsi al parcheggio dopo il ponte sul torrente Ferron. Percorso quasi tutto su mulattiera, ultimo tratto nel sentiero.

Arco d'età: 9-11, 12-14, Giovanissimi, Giovani

Note (spazi, deserto, ...): Prato davanti alla casera per mangiare e per fermarsi a riflettere.

Equipaggiamento: Bastano scarpe da ginnastica

Bivacco Perugini, Campanile di Val Montanaia

Dislivello, difficoltà e partenza: 800 m. Faticosa non pericolosa. È necessario percorrere la strada della val cimoliana fino al Rifugio Pordenone dove lasciare le macchine.

Arco d'età: 12-14, giovanissimi, Giovani

Note (spazi, deserto, ...): Ghiaione esposto al sole. Suggestivo sguardo del monolite roccioso: "il campanile". Arrivo al bivacco con spazio per mangiare. Piccolo altare per dire messa.

Equipaggiamento: Pedule o scarponcini.

In paese

Dislivello, difficoltà e partenza: Direttamente dalla casa scendere a Cimolais a piedi e raggiungere il parco dell'acqua (vicino alla sede del Parco delle Dolomiti Friulane) e risalire eventualmente il Torrente Cimoliana a Piacimento (strada per il Rif Pordenone, per i 9/11 magari)

Arco d'età: Tutti

Note (spazi, deserto, ...): Di rientro possibilità di fermarsi alla chiesetta degli alpini S. Giovanni per una messa all'aperto..

Equipaggiamento:

Lorenzago di Cadore

Passeggiata alla ex Caserma al monte Miaron

Dislivello, difficoltà e partenza: [LINK](#) di spiegazione

Arco d'età:

Note (spazi, deserto, ...): Sentiero Cai n.325 – Si tratta di una facile passeggiata lungo una stradina forestale (ex militare), per buona parte nel bosco, che permette di raggiungere l'ex caserma ai piedi delle crode del monte Miaron, sottogruppo della Cridola, nelle Dolomiti d'Oltre Piave. Motivo d'interesse principale sono i vasti panorami che si aprono dall'ex caserma. Soprattutto permettono una visione sistematica della morfologia del Centro Cadore e del Comelico

Equipaggiamento:

Fortificazioni Laggio di Cadore

Dislivello, difficoltà e partenza:

Arco d'età:

Note (spazi, deserto, ...):

Equipaggiamento:

Sentiero Giovanni Paolo II

Dislivello, difficoltà e partenza: SI VEDA [LINK](#)

Arco d'età:

Note (spazi, deserto, ...): Il sentiero inizia dalla località Stabiere che si raggiunge in circa un'ora di cammino dalla piazza di Lorenzago, abituale ritrovo per la partenza delle gite. Il percorso si addentra in un bosco fitto di abeti e faggi nella tranquillità della valle che porta verso il Passo della Mauria; in località Stabiere si ha una finestra sul Cridola e Miaron di impareggiabile bellezza apprezzata moltissimo anche da Giovanni Paolo II che qui si soffermò a lungo durante la sua prima vacanza nel 1987. Sentiero facile ad alta frequentazione che permette di vedere le cime del Cridola, Miaron, Montanel, il Centro Cadore e all'arrivo presso la palestra di roccia in Località Croera consente di osservare con un solo sguardo (uno dei pochi posti in Cadore) le cime dell'Antelao, del Pelmo e della Civetta. Il sentiero attraversa poi Ghirlo e Val de Palù, dove numerosi sono gli aneddoti legati al Papa Giovanni Paolo II qui è dedicato il sentiero. A questo punto si può proseguire verso il Passo della Mauria oppure scendere attraverso il sentiero Regina Pacis, entrambi i percorsi conducono alla statale 52 Carnica. Proseguendo per strade boschive parallele si giunge a Lorenzago completando così il giro del Papa

Equipaggiamento:

Tramonti di sopra

Passeggiata al torrente

Dislivello, difficoltà e partenza: Per evitare grossi fastidi legati alle ZECHE, per i più piccoli consigliata una passeggiata fino al torrente.

Arco d'età: 6-8, 9-11

Note (spazi, deserto, ...):

Equipaggiamento:

Palestre di roccia del frasseneit sentiero cai 386

Dislivello, difficoltà e partenza: A Tramonti di sopra eventualmente molto bello e suggestivo il sentiero che porta alle palestre di roccia del frasseneit sentiero cai 386.. bello per fare il bagno eventualmente..

Arco d'età: 12-14, Giovanissimi, Giovani

Note (spazi, deserto, ...):

Equipaggiamento:

Anello di Palcoda e Tamar

Dislivello, difficoltà e partenza: (due villaggi abbandonati ricchi di storia) 500m di dislivello per un 4-5 ore di camminata su pista forestale, mulattiera e sentiero sempre ben tenuti!

Arco d'età: 12-14, Giovanissimi, Giovani

Note (spazi, deserto, ...):

Equipaggiamento:

Le mete segnate in **giallo** sono recuperate dal sito e non sono state testate.