

“EL_GROTOL” - ALTA VAL DI SAENT - RABBI

L'itinerario si snoda lungo un percorso tra massi, placche, cenge e diedri. Un' ottima palestra per imparare a muoversi in montagna su tutti i terreni. Il tracciato offre una combinazione di esercizio fisico, tecnico e di orientamento su un terreno di media difficoltà (max 3+) con una discesa di 40 m su doppia corda nella parte più strapiombante.

Attrezzato con soli punti di assicurazione (35 ottimi fittoni resinati) per la soddisfazione di chi vuole muoversi senza “aiuti” per la progressione ma anche senza troppi rischi.

L'allenamento ideale per la salita alla Cima Sternai o per altri itinerari in alta montagna.



1. **Luogo di partenza:** Rifugio Dorigoni in Val di Saent
2. **Difficoltà:** capacità di muoversi in sicurezza su terreni ripidi e sassosi, fino al 3+ UIAA in roccia.
3. **Tempo di percorrenza:** 2-3 ore per una cordata di 3 persone (partenza dal Rifugio Dorigoni).
4. **Esposizione:** sud-est
5. **Materiale tecnico necessario:** scarpe da montagna con suola in gomma scolpita, corda da 40 m, imbragatura, 5 rinvii, discensore.
6. **Discesa:** dal sentiero che collega il Rifugio Dorigoni al primo Lago Sternai.
7. **Note:** le corde per la calata sono in posto. La corda e le imbragature vengono date in uso gratuito a chi pernotta al Rifugio Dorigoni.



*** **El Grotol:** un aguzzino dei Conti di Caldes che impauriva la gente con rumori di catene, orme di capra sulla neve e rotolando sassi verso i masi e per questo fu relegato a vivere perennemente in Val di Saent dove si sente ancora trascinare le catene di notte durante i temporali.

