



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini

www.caiascoli.it -



Corso Escursionismo Base 2013

Il corso è organizzato dalla Commissione Escursionismo della sezione di Ascoli Piceno del Club Alpino Italiano ed è dedicato a chi desidera acquisire elementi utili e di sicurezza finalizzati alla pratica dell'attività escursionistica in montagna.



In particolare, quello proposto, è un corso di avviamento all'escursionismo per uscite di tipo "T - turistico" ed "E - escursionistico".

La formazione tecnico - culturale verrà effettuata attraverso lezioni tecniche e pratiche, con uscite in ambiente montano, che saranno tendenzialmente di lunghezza e difficoltà progressivamente crescente.

Il piano didattico seguito si baserà principalmente sui seguenti cinque punti fondamentali:

I valori, il movimento, l'orientamento, la sicurezza e l'ambiente.

Regolamento del corso:

- ✚ Sono ammessi solo allievi maggiorenni.
- ✚ E' obbligatorio l'iscrizione al CAI, con la quale ogni allievo godrà di copertura assicurativa.
- ✚ Per l'iscrizione è necessario presentare un certificato medico, che attesti l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità.
- ✚ Le richieste di iscrizione potranno essere presentate presso la segreteria della sezione CAI di Ascoli Piceno, in via Serafino Cellini, 10 (AP).



Da presentare all'atto della richiesta d'iscrizione:

- ✚ Nome, cognome, recapiti telefonici e indirizzo e-mail
- ✚ Versamento della quota d'iscrizione
- ✚ Certificato medico (attuale) attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- ✚ Tessera CAI, con regolare bollino 2013 (per chi non è socio sarà possibile associarsi)



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini

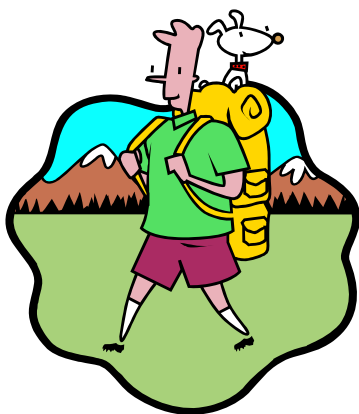


www.caiascoli.it -

La quota d'iscrizione da diritto a:

- + partecipazione alle lezioni teoriche in sezione e alle uscite pratiche
- + dispense in formato cartaceo e/o elettronico

Modalità d'iscrizione:



- + costo individuale: **30€** (il costo non comprende viaggi e spese per vitto e alloggio durante il fine settimana conclusivo) ;
 - + Numero minimo di partecipanti affinché si svolga il corso: 8
 - + Numero massimo di allievi: 20
 - + Le lezioni si svolgeranno nei giorni previsti, a partire dalle ore 21, presso la sala multimediale della sezione CAI di Ascoli Piceno (via Serafino Cellini, 10)
 - + Gli orari e i luoghi di ritrovo per la partenza di ognuna delle uscite pratiche saranno comunicati il venerdì precedente, alla fine della lezione teorica.
- + Le iscrizioni (obbligatoriamente in sede) saranno aperte da Venerdì 23 Agosto (ore 19).





Lezioni Teoriche:

Ven - 13 Settembre	<ul style="list-style-type: none">- Presentazione del CAI e del Corso;- Abbigliamento, equipaggiamento e materiali- Allenamento (per chi è agli inizi)
Merc - 18 Settembre	<ul style="list-style-type: none">- Tecnica ed etica del camminare in montagna<ul style="list-style-type: none">• La camminata sui diversi terreni di montagna;• Il passo, la cadenza, la respirazione;• L'uso dei bastoncini;• Comportamenti virtuosi da seguire per ridurre l'impatto sull'ambiente
Ven - 20 Settembre	<ul style="list-style-type: none">- Cartografia e Orientamento:
Ven - 27 Settembre	<ul style="list-style-type: none">- Sentieristica – come e perché di un sentiero- Sentieristica – come segnare un sentiero- Organizzazione della rete sentieristica
Ven - 4 Ottobre	<ul style="list-style-type: none">- Meteorologia- Pericoli in Montagna- Segnalazione e comunicazione in caso di emergenza
Ven - 11 Ottobre	<ul style="list-style-type: none">- Tutela Ambiente Montano



Uscite Pratiche:

15 – 22 – 29 Settembre – 6 Ottobre

Il corso si chiuderà il fine settimana 12 – 13 Ottobre (con pernottamento in rifugio).

Per chi deve acquistare attrezzatura e abbigliamento, si consiglia di attendere la prima lezione, utile ad acquisire le nozioni necessarie.



Qualsiasi modifica al programma potrà essere applicata per motivazioni organizzative e meteorologiche ad insindacabile giudizio della direzione del corso.