



Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>

<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

## **8° Corso Escursionismo Base 2016**

***Dal 9 settembre al 2 ottobre***

*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 teoriche 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.
- ✚ É necessaria 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 attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità (un anno calcolato alla data di fine corso)
- ✚ Tessera CAI, con regolare bollino 2016 (per chi non è socio sarà possibile associarsi)



Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>

<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

### **La quota d'iscrizione da diritto a:**

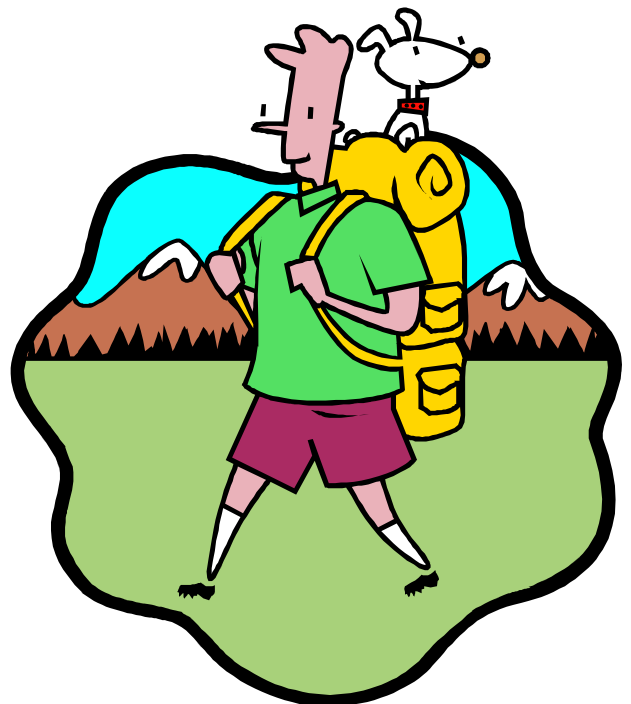
- partecipazione alle lezioni teoriche in sezione e alle uscite pratiche
- dispense in formato elettronico

### **Modalità d'iscrizione:**



- Costo individuale: **40€** (il costo non comprende viaggi e spese di vitto e alloggio durante il fine settimana conclusivo)
- numero minimo di partecipanti affinché si svolga il corso: 8
- Numero massimo di allievi: 15
- 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 potranno essere fatte tramite modulo on line al seguente link  
<https://goo.gl/LUiqPt>





Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>

<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

### **Lezioni Teoriche**

ore 21 presso la sala multimediale della sezione CAI di Ascoli Piceno, via Serafino Cellini, 10

Ven - 9 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Presentazione del Corso</i></li><li>- <i>Introduzione al CAI</i></li><li>- <i>Materiali ed equipaggiamento</i></li></ul>
Merc - 14 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Tecnica ed etica del camminare in montagna</i><ul style="list-style-type: none"><li>o <i>La camminata sui diversi terreni di montagna;</i></li><li>o <i>Il passo, la cadenza, la respirazione;</i></li><li>o <i>L'uso dei bastoncini;</i></li><li>o <i>Comportamenti virtuosi da seguire per ridurre l'impatto sull'ambiente</i></li><li>o <i>Organizzazione di un'escursione</i></li></ul></li></ul>
Ven - 16 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Cultura Alpina e Tutela Ambiente Montano: sui passi del Bidecalogo per frequentare la montagna in conoscenza e coscienza</i></li></ul>
Merc - 21 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Soccorso Alpino</i></li><li>- <i>Elementi di primo soccorso</i></li></ul>
Ven - 23 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Cartografia e Orientamento</i></li></ul>
Merc - 28 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Meteorologia e Pericoli in montagna</i></li></ul>
Ven - 30 Settembre	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Sentieristica:</i><ul style="list-style-type: none"><li>o <i>come e perché di un sentiero</i></li><li>o <i>come segnare un sentiero</i></li></ul></li><li>- <i>Organizzazione della rete sentieristica</i></li></ul>





Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>

<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

### Uscite Pratiche:

<b>Data - orario</b>	<b>Luogo</b>	<b>Argomenti della lezione</b>
11/09/2016 - 07:00	Monte Ceresa	Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento
18/09/2016 - 07:00	Monti della Laga	Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano
25/09/2016 - 07:00	Monte Pozzoni	Orientamento: lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro
01/10/2016 - 07:00	Monte Porche-Cima Vallelunga	Organizzazione di un'escursione, osservazioni meteo, gestione delle emergenze
02/10/2016 - 07:00	Monte Zampa - Monte Sibilla - Valle Lunga	Riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche

*Il corso si chiuderà il fine settimana 1 - 2 Ottobre (con pernottato 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.**