



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it
<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>
<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

9° Corso Escursionismo Base 2019 Dal 17 maggio al 30 giugno



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.

Da presentare all'atto della richiesta d'iscrizione:

- ✚ Nome, cognome, fototessera, 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 alla data di fine corso.
- ✚ Tessera CAI, con regolare bollino 2019 (per chi non è socio sarà possibile associarsi recandosi in segreteria sezionale il mercoledì e venerdì dalle 19 alle 20).

La quota d'iscrizione da diritto a:

- ✚ partecipazione alle lezioni teoriche in sezione e alle uscite pratiche
- ✚ dispense in formato elettronico
- ✚ attestato di partecipazione al corso (solo con frequenza maggiore del 70% delle lezioni teoriche e delle uscite in ambiente)

DIRETTORE DEL CORSO: Lily Fabiani - AE

SEGRETARIO: Mario Lupini – ASE



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it
<https://www.facebook.com/CommissioneEscursionismoAscoliPiceno/>
<https://www.facebook.com/caiascolipiceno/>

Modalità d'iscrizione:

- Le richieste di iscrizione potranno essere presentate presso la segreteria della sezione CAI di Ascoli Piceno, in via Serafino Cellini, 10 (AP) al venerdì sera dalle 19 alle 20, oppure telefonando al seguente numero: 3479127505
- Costo individuale: **80€ (studenti 50€)**, il costo non comprende spostamenti né spese di vitto e alloggio durante il fine settimana conclusivo. Nella serata della prima lezione occorrerà dare adesione, versando la caparra di 20 € per la mezza pensione in rifugio del weekend di fine corso



- 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.

- Il rilascio dell'attestato è subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche.

Il corso terminerà il fine settimana 29 – 30 giugno con pernottamento in rifugio (sacco lenzuolo/sacco a pelo obbligatorio).

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.





LEZIONI TEORICHE

Data	Argomenti della lezione
Ven – 17 maggio	<ul style="list-style-type: none">- Presentazione del Corso- Introduzione al CAI- Materiali ed equipaggiamento
Merc – 22 maggio	<ul style="list-style-type: none">- Cartografia e Orientamento
Merc – 29 maggio	<ul style="list-style-type: none">- Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna- Flora e Fauna- Alimentazione, preparazione fisica e movimento
Ven- 31 maggio	<ul style="list-style-type: none">- Gestione e riduzione del rischio- Cenni di meteorologia
Ven – 7 giugno	<ul style="list-style-type: none">- Elementi di primo soccorso- Soccorso alpino
Ven – 14 giugno	<ul style="list-style-type: none">- Sentieristica- Organizzazione di un'escursione

USCITE PRATICHE IN AMBIENTE

Data	Luogo	Argomenti della lezione
Dom - 19 maggio	Monte Ceresa Anello Novele, Peracchia, Capodirigo, Favalanciata	Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento
Dom – 2 giugno	Monti della Laga Monte Bilanciere da Cortino	Orientamento
Dom – 16 giugno	Monti Sibillini Da Rifugio Amandola a Monte Castel Manardo	Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano
Dom – 29 giugno	Gran Sasso Da Prati di Tivo al Rifugio Duca degli Abruzzi	Organizzazione di un'escursione, osservazioni meteo, gestione delle emergenze
Dom 30 giugno	Gran Sasso Dal Rifugio Duca degli Abruzzi al Monte Aquila, discesa per il Rifugio Garibaldi e Campo Pericoli fino a Prati di Tivo	Riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche

L'attività escursionistica è un'attività che presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità; le Scuole e le Commissioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile, ma comunque il rischio è sempre presente e non è mai azzerabile.