Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
www.caiascoli.it

11°Corso E1
Escursionismo Base
Dal 9 settembre al 9 ottobre 2022

Il corso di escursionismo base (E1) è un primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire delle conoscenze per frequentarla consapevolmente.

Da presentare all'atto della richiesta d'iscrizione:

- **Nome, cognome, fototessera, recapiti telefonici e indirizzo e-mail**
- **Versamento della quota d'iscrizione tramite bonifico**
- **Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità alla data di fine corso.**
- **Tessera CAI, con regolare bollino 2022 - per chi non è socio sarà possibile associarsi recandosi in segreteria sezionale a partire da venerdì dal 26 agosto dalle 18,30 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 una frequenza maggiore del 70% delle lezioni teoriche e del 70% delle uscite in ambiente)**

DIRETTORE DEL CORSO: Filippo Giantomassi - *ANE*

VICE-DIRETTORE DEL CORSO: Lily Fabiani – *AE- EEA - EAI*

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 18,30 alle 20 (da venerdì 26 agosto), oppure telefonando al seguente numero: 347.9127505

- Costo individuale: 80€, il costo non comprende spostamenti né spese di vitto e alloggio durante il fine settimana conclusivo.

- Numero minimo di partecipanti affinché si svolga il corso: 10, numero massimo di allievi: 20
- Le lezioni i 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 il 70% delle uscite in ambiente.

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

Il corso terminerà il fine settimana 8 – 9 ottobre con pernotto in rifugio (sacco lenzuolo/sacco a pelo obbligatorio).

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

LEZIONI TEORICHE

DATA (ORE 21)	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
Ven – 9 settembre	- Presentazione del corso del CAI e della nostra sezione - Problematiche della montagna - Equipaggiamento e materiali base
Merc – 14 settembre	- Movimento, preparazione fisica e alimentazione base
Ven – 16 settembre	- Lettura del paesaggio e presenza umana in montagna - Flora e Fauna
Merc – 21 settembre	- Cartografia e orientamento base - Sentieristica
Ven – 23 settembre	- Organizzazione di un'escursione - Gestione del rischio
Merc – 28 settembre	- Meteorologia base - Gestione primo soccorso - Soccorso Alpino

USCITE PRATICHE IN AMBIENTE

DATA	LUOGO
Dom - 18 settembre	Gruppo Monte Ceresa
Dom – 25 settembre	Monti della Laga
Dom – 2 ottobre	Monti Reatini
Sab – 8 ottobre	Fine settimana in rifugio
Dom – 9 ottobre	Fine settimana in rifugio

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.

Commissione Escursionismo CAI Ascoli Piceno

commissioneescursionismocai_ap

www.caiascoli.it