

## FINALITA' del CORSO

Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna.

Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (E), (EE) e (EEA).

E' errato considerare un corso avanzato di escursionismo come specialistico "solamente" per le vie ferrate (escursioni EEA). Durante il corso verranno approfonditi tutti gli argomenti già trattati nel corso base con in aggiunta quelli specifici dedicati alle attrezzature e alle tecniche di progressione su via ferrata.

Le escursioni (7) prevedono 3 uscite su via ferrata e 4 su percorsi E e EE dove verranno sviluppati gli argomenti trattati nelle lezioni teoriche.

Nello specifico sono previste anche una escursione/esercitazione di orientamento notturna e un bivacco in tenda.

Costo del corso € 250,00 comprensive di:

materiale didattico, trasporto in auto private trattamento di mezza pensione nel week end costi di organizzazione, prestito del kit completo per via ferrata (kit, casco, imbraco).

Per l'utilizzo del materiale verrà richiesta una cauzione di € 100 che verrà restituita al termine del corso.

Sono previste 20 ore di lezione teoriche distribuite in 9 serate (+ 1 per la consegna degli attestati e la festa di fine corso) e 7 giornate in montagna.

Effettuare la Pre-Iscrizioni on line dal sito [www.cairoma.it](http://www.cairoma.it) dal 15 maggio 2019. Entro 24 ore dalla richiesta verrà inviata un' email di conferma nella quale saranno fornite tutte le indicazioni per completare e confermare l'iscrizione.

## MODALITA' DI ACCESSO AL CORSO:

numero massimo di partecipanti 20.  
Per iscriversi al Corso occorre:

- Essere soci del CAI, in regola col pagamento del bollino 2019
- Avere un ottimo grado di allenamento (superare un dislivello di almeno 500 m/h con zaino completo e svolgere senza affanno un'escursione di almeno 7 ore)
- Avere frequentato un Corso base di escursionismo o disporre di provata competenza equivalente
- Un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Una foto formato tessera
- Attrezzatura escursionistica idonea

### Criteri di selezione:

- Percorrere nei tempi previsti (500m/h) l'escursione iniziale al monte Siella, non mostrando eccessivi problemi nel breve tratto verticale che si dovrà superare. In tale escursione verranno valutati anche: motivazione, capacità organizzativa, competenze escursionistiche di base.
- Frequentare obbligatoriamente le prime 4 lezioni (28 maggio, 8, 11, 18 giugno)
- Aver consegnato entro il giorno limite di martedì 18 giugno il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Successivamente a quanto suddetto saranno considerati criteri preferenziali l'aver frequentato (nell'ordine):

- un corso di escursionismo base
- un corso di escursionismo EAI
- un corso breve "introduzione all'escursionismo"
- un altro corso CAI

Infine, in presenza di un ulteriore eccessivo numero di partecipanti verrà considerato l'ordine di prenotazione on line.

A coloro che non rientreranno nel numero previsto di partecipanti o che faranno rinuncia entro il 22 giugno verrà restituita una quota di € 210. Essi potranno comunque frequentare tutte le lezioni teoriche. Non è previsto alcun rimborso per nessun motivo dopo la data del 22 giugno.

Per partecipare al corso occorre essere soci del Club Alpino Italiano in regola con il bollino 2019 ed è necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

A coloro che saranno presenti almeno al 70 % delle lezioni teoriche e almeno al 70% delle uscite verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Questo corrisponde ad almeno 7 lezioni e ad almeno 4 escursioni (di cui almeno una su diff EEA)

### Direttore del corso:

**ANE Roberto Bernardi**

cell 347 8525589 (dopo le ore 17.00)

email: roberto.bernardi@cairoma.net

### Vice Direttore

**ANE Riccardo Ortolani**

cell: 329 542 6915

email: riccardo.ortolani@cairoma.net

### Segreteria AE Marco Conte

cell. 328 785 0171

email: marco.conte@cairoma.net

## Programma delle lezioni teoriche

Martedì 28 maggio ore 19.30 CAI Roma  
Presentazione del Corso

Sabato 8 giugno ore 9.00 CAI Roma  
Cartografia e Orientamento (4 ore)

Martedì 11 giugno ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Equipaggiamento e Materiali

Martedì 18 giugno ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Catena di sicurezza e nodi

Martedì 25 giugno ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Gestione e riduzione del rischio

Martedì 2 luglio ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Alimentazione, preparazione fisica e movimento  
Meteorologia

Martedì 16 luglio ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Primo Soccorso  
Sentieristica

Sabato 20 Luglio h. 20.30 Rifugio Duca d. Abruzzi  
Soccorso Alpino

Martedì 23 luglio ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Ambiente montano e cultura dell'andare in  
montagna - Flora e Fauna

Sabato 27 Luglio h. 20.30 Val Chiarino  
Organizzazione e strutture del CAI

Martedì 30 luglio ore 19.30-21.30 CAI Roma  
Geografia e Geologia  
Organizzazione di un'escursione

Venerdì 2 agosto h.20.00 CAI Roma  
Consegna Attestati e festa di fine corso

## Programma delle Uscite in montagna

sabato 22 giugno  
Monte Siella (Gran Sasso) diff EE  
dislivello sal/disc 930m  
Escursione Test di ingresso al corso

sab 29 giugno Riserva Monte Catillo  
Orientamento Avanzato  
escursione/esercitazione notturna  
diff E dislivello sal/disc 500m  
durata 4h circa (dalle 20.00 alle 24.00)

dom 14 luglio Sentiero Attrezzato Petrella Lini  
diff EEA - dislivello 300m - h 3.00

ven 19 lug/dom 21 luglio  
G.Sasso - vie ferrate: Bivacco Bafile - Ricci  
diff EEA disl 600m max h 6

sab 27/ dom 28 luglio  
Monte Corvo  
diff EE - Attendamento in Val Chiarino

3/4 agosto Eventuale Week end di recupero (se  
necessario)



Sezione di Roma



Scuola Sezionale di Escursionismo

# XV Corso Avanzato di Escursionismo

8 Giugno - 30 Luglio 2019



Direttore del Corso:  
**ANE Roberto Bernardi**

Vice Direttore  
**ANE Riccardo Ortolani**

Segreteria:  
**AE Marco Conte**