

FINALITA' del CORSO

L'obiettivo del Corso è fornire le nozioni di base per una frequentazione consapevole della montagna.

Tale consapevolezza richiede innanzitutto la corretta percezione di sé stessi nell'ambiente circostante, affiancata da conoscenze tecniche, naturalistiche, storiche, etnografiche.

Una volta acquisite le competenze di base, esperienza e capacità di analisi del terreno di gioco consentiranno di trarre la massima soddisfazione dalla frequentazione della montagna, in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente.

-Costo del corso € 230,00 comprensive di: materiale didattico: Manuale Escursionismo trasporti in pullman e in auto private trattamento di mezza pensione nel week end costi di organizzazione, bussola

Sono previste 14 ore di lezione teoriche distribuite in 10 serate (+ 1 per la consegna degli attestati e la festa di fine corso) e 6 giornate in montagna dove verranno approfonditi gli argomenti trattati nelle lezioni.

Effettuare la Pre-Iscrizioni on line dal sito www.cairoma.it aperte dal le ore 00 del 23 settembre 2019.

Entro 24 ore dal ricevimento della richiesta arriverà un messaggio di conferma e verrà richiesto di effettuare un bonifico a favore del CAI Sezione di Roma della intera quota, (€ 230,00) entro E NON OLTRE il 28 settembre 2019. Verrà inoltre richiesto di perfezionare l'iscrizione recandosi in sede Lunedì 30 settembre dalle ore 18.00 alle ore 20.00

portando con sé:

-copia del Bonifico

-Certificato medico per attività sportiva NON agonistica (lo si potrà portare anche dopo ma (purché) entro il 5 ottobre)

-Modulo di iscrizione al CAI (se non si è ancora soci) compilato, corredato di una foto tessera e della quota di iscrizione al CAI (preferibilmente in contanti)

-Nota informativa firmata per accettazione.

Dopo la data di inizio del corso NON è prevista la restituzione delle quote, a qualunque titolo versate.

Ai partecipanti che parteciperanno almeno al 70% delle lezioni teoriche e pratiche verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Informazioni dettagliate, modulistica, e documentazione da presentare verrà inviata nell'email di conferma che si riceverà dopo aver effettuato l'iscrizione on line.

Programma delle lezioni teoriche

dalle ore 20.00 alle ore 22.00 -CAI via Galvani n.10

Giovedì 3 ottobre

-Introduzione al Corso

-Equipaggiamento e Materiali 1

Giovedì 10 ottobre

-Cartografia e Orientamento 1

Giovedì 17 ottobre

- Elementi di primo soccorso

-Soccorso Alpino

Giovedì 24 ottobre

- Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia

Venerdì 1 novembre presso Hotel L'Aquila

-Organizzazione e Strutture del CAI

Sabato 2 novembre presso Hotel L'Aquila

-Sentieristica

Giovedì 7 novembre

Organizzazione di una Escursione

Giovedì 14 novembre

- Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Giovedì 21 novembre

- Ambiente Montano e Cultura dell'andare in Montagna

-Flora e Fauna

Giovedì 28 novembre

-Geografia dei monti dell'Appennino Centrale

Giovedì 5 dicembre

Consegna degli attestati

Festa di fine corso

Programma delle Uscite in montagna

Sabato 5 ottobre

Villa Pamphili - Roma -

Esercitazione di Orientamento

Domenica 6 ottobre

Monte Navegna

Da Ascrea disl. Sal/disc 860m

Ven 1 - sab 2 - dom 3 Novembre

Parco Nazionale Gran Sasso-Laga

M. Scindarella 2232m da fossa di Paganica 1680m

ai Ruderi di S Egidio 1680m, rientro sent. N 212 a fossa di paganica dsl. sal e disc 600m 5 ore

Monte S. Franco 2132m dal passo delle capannelle dsl. sal e disc 900m 6/7 ore

Parco Velino Sirente

Il Costone 2271m

dsl. sal e disc 800m 5 ore

Domenica 1 dicembre

Monti Lepini

Monte Semprevisa 1536m

Escursione E, disl. sal. 700 m ca., 5/6 ore

Programma delle Uscite in montagna

Tutte le escursioni sono di difficoltà **E**, con riferimento alla classificazione dei sentieri del CAI.

Appuntamento per tutte le uscite ore 6,20 P.zza Sassari (Metro B "Policlinico")

Per tutte le uscite ad eccezione di quella del 1/3 novembre è previsto l'utilizzo di un pullman per il viaggio.

L'1,2,3 novembre prevede il pernottamento in albergo con trattamento di mezza pensione. Il viaggio si effettuerà in auto private (con 4 persone a bordo per ogni auto) messe a disposizione dai partecipanti. Il costo di tale viaggio (carburante+autostrada) verrà rimborsato dall'organizzazione ai proprietari delle auto.

Le uscite si svolgeranno in ogni condizione meteo (salvo eccezioni), variazioni sui percorsi e sulle date potranno essere effettuate ad insindacabile giudizio degli organizzatori in funzione del meteo e delle condizioni della montagna.

I tempi di percorrenza sono indicativi e si riferiscono ad un escursionista medio in buone condizioni fisiche (350 metri/ora in salita, 500 metri/ora in discesa). I tempi si riferiscono al cammino effettivo (escluse le soste).

Direttore del corso:

AE Armando Testa

Cell 347 634 6780

email: arm.testa@gmail.com

Vice Direttore

ANE Roberto Bernardi

Cell. 347 8525589

email: roberto.bernardi@cairoma.net

LE ESCURSIONI

Cosa portare nello zaino (25/30lt) per le uscite:

Abbigliamento: Giacca Impermeabile, Guanti e Cappello Pile, Maglione Pile, una maglietta tecnica di scorta, camicia tecnica o giacca sportiva leggera

Protezione sole: cappello, crema, occhiali
Emergenza: Telo termico, fischiello

Alimentazione: Borraccia con almeno 1lt di acqua
Pranzo al sacco, frutta secca.

Emergenza: telo termico, fischiello

Forniti dall'organizzazione: Bussola e cartina del percorso.

Opzionali: macchina fotografica, binocolo, bastoncini telescopici, tel. cellulare.

Il tutto custodito in buste di plastica che ne garantiscano impermeabilità in caso di pioggia.

Da lasciare sul Pullman o in auto un cambio completo: intimo, calzoncini, pantaloni, maglietta, giacca/felpa, scarpe



Sezione di Roma



XXIII Corso Base di Escursionismo

3 ottobre - 1 dicembre 2019



Direttore del Corso:
AE Armando Testa

Vice Direttore:
ANE Roberto Bernardi