

## 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, queste consentiranno di trarre la massima soddisfazione dalla frequentazione della montagna, in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente.

## MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Costo del corso € 200,00 comprensivo di materiale didattico: manuale di escursionismo, trasporti in pullman e in auto private, trattamento di mezza pensione nel week end, costi di organizzazione, bussola.

Sono previste 17 ore di lezione teoriche distribuite in 9 serate, 5 giornate in montagna e una a Tarquinia dove verranno approfonditi gli argomenti trattati nelle lezioni. Effettuare le pre-iscrizioni on line dal sito [www.cairoma.it](http://www.cairoma.it) dalle ore 00.00 di lunedì 2 settembre 2019.

ENTRO 24 ore si riceverà una email di conferma nella quale verranno fornite le coordinate bancarie per effettuare il bonifico della quota di partecipazione.

Per perfezionare l'iscrizione occorrerà poi recarsi in sede martedì 10 settembre dalle ore 18 alle ore 20 portando una copia del bonifico, un certificato medico per attività sportiva non agonistica IN Originale, una foto tessera e la nota informativa firmata.

PER PARTECIPARE AL CORSO OCCORRE ESSERE SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO in regola con il bollino 2019. Tale iscrizione può essere effettuata anche contestualmente al corso. Le quote sociali CAI Roma sono consultabili da qui. Dopo la data di inizio del corso NON è prevista la restituzione delle quote, a qualunque titolo versate.

Agli allievi che parteciperanno almeno al 70% delle lezioni teoriche e al 70% di quelle pratiche verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

## Programma delle lezioni teoriche

Tutte le lezioni si svolgeranno dalle ore 20.00 alle ore 22.00 c/o sede CAI ROMA via Galvani n.10

### Martedì 17 settembre

- Introduzione al Corso
- Equipaggiamento e Materiali 1

### Martedì 24 settembre

- Cartografia e Orientamento 1

### Martedì 1 ottobre

- Gestione e riduzione del rischio
- Cenni di meteorologia

### Martedì 8 ottobre

- Sentieristica
- Organizzazione di una escursione

### Martedì 15 ottobre

- Soccorso alpino
- Elementi di primo soccorso

### Martedì 22 ottobre

- Flora e fauna
- Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

### Martedì 29 ottobre

- Alimentazione, preparazione fisica e movimento
- Organizzazione e strutture del CAI

### Martedì 5 novembre

- Geografia dei monti dell'Appennino centrale

### Martedì 12 novembre

- Introduzione al funzionamento del GPS
- Consegna attestati e festa di fine corso

## Programma delle uscite in ambiente

L'appuntamento per tutte le uscite in ambiente, tranne per quella a Tarquinia, è fissato per le ore 6.20 in Piazza Sassari (Metro B "Policlinico")

L'appuntamento per l'uscita a Tarquinia è fissato per le ore 7.00 sempre in Piazza Sassari.

### Sabato 28 settembre

#### **Ara Regina di Tarquinia**

Esercitazione cartografia ed orientamento  
Dislivello salita e discesa 250 mt. (4 ore)

### Domenica 29 settembre

#### **Monti Simbruini**

Traversata da SS. Trinità a Campo Staffi  
dislivello salita 600 mt / discesa 300 mt (6 ore)

### Sabato 12 Domenica 13 ottobre

#### **Parco Nazionale della Majella**

- Valle dell'Orfento e Valle Giumentina  
dislivello salita e discesa 600 mt (6 ore)
- Anello di Santo Spirito  
dislivello salita e discesa 950 mt (7 ore)

### Domenica 27 ottobre

#### **Parco Naturale Regionale Sirente-Velino**

Traversata da Valico Le Chiesole a Corvaro  
dislivello salita 500 mt / discesa 1300 mt (7 ore)

### Domenica 10 novembre

#### **Monti Simbruini**

Anello del Monte Viglio  
dislivello salita e discesa 750 mt (7 ore)

## A proposito delle uscite in ambiente

Per tutte le uscite eccetto di quella del 12/13 ottobre è previsto l'utilizzo di un pullman per il viaggio. Il week end del 12/13 ottobre 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 a insindacabile giudizio degli organizzatori in funzione del meteo e delle condizioni della montagna. Tutte le escursioni sono di difficoltà **E**, con riferimento alla classificazione dei sentieri del CAI. I tempi di percorrenza sono indicativi e si riferiscono ad un escursionista medio in buone condizioni fisiche (300 metri/ora in salita, 500 metri/ora in discesa).

### **Direttore del corso :**

**AE Marco Conte** - 3287850171  
marco.conte@cairoma.net

### **Vicedirettore :**

**AE Massimo Masiello**

### **Segretario :**

**ONC Alberto Lucarelli**

## **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, fischietto

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

Emergenza: telo termico, fischietto

Forniti dall'organizzazione: Bussola e cartina del percorso.

Opzionali: macchina fotografica, binocolo, bastoncini telescopici, telefono 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



# **XXII Corso Base di Escursionismo**

17 settembre – 12 novembre 2019



**Direttore del Corso:**

**AE Marco Conte**

**Vicedirettore:**

**AE Massimo Masiello**

**Segretario:**

**ONC Alberto Lucarelli**

