

## MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Costo del corso € 200,00 comprensivo di materiale didattico: manuale di escursionismo, trasporti in pullman e/o in auto private, costi di organizzazione, bussola.

Sono previste 15 ore di lezione teoriche distribuite in 9 serate, 4 giornate in montagna e una a Villa Pamphili 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 20.00 di domenica 20 settembre 2020 . 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 giovedì 1 ottobre dalle ore 18 alle ore 20 portando una copia del bonifico, un certificato medico per attività sportiva non agonistica IN ORIGINALE, una foto tessera, la nota informativa e l'autodichiarazione firmate. PER PARTECIPARE AL CORSO OCCORRE ESSERE SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO in regola con il bollino 2020. 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.

**NOTA BENE:** Iscrivendosi all'attività, il Socio dichiara di aver letto e compreso le norme operative della Commissione Centrale Escursionismo scaricabili da qui:

<http://www.cairoma.it/wp-content/uploads/2020/06/PROTOCOLLO-per-Partecipanti.pdf>

e si impegna, sotto la propria responsabilità, alla stretta osservanza delle stesse e di ogni norma statale e locale, in materia di prevenzione sanitaria, consapevole che qualsiasi inosservanza comporta l'immediata esclusione dal gruppo; gli accompagnatori hanno il compito di farle osservare. Ogni partecipante dovrà presentare un modulo di autocertificazione scaricabile da qui:

[http://www.cairoma.it/wp-content/uploads/2020/06/Autodichiarazione\\_CAIRM.pdf](http://www.cairoma.it/wp-content/uploads/2020/06/Autodichiarazione_CAIRM.pdf)

## 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 o per via telematica, a seconda della situazione epidemiologica

### Giovedì 1 ottobre

- Introduzione al Corso
- Equipaggiamento e Materiali 1

### Giovedì 8 ottobre

- Cartografia e Orientamento 1

### Giovedì 15 ottobre

- Organizzazione di una escursione

### Giovedì 22 ottobre

- Alimentazione e preparazione fisica
- Tecniche di progressione

### Giovedì 29 ottobre

- Geografia dei monti dell'Appennino Centrale
- Flora e fauna

### Giovedì 5 novembre

- Soccorso alpino
- Elementi di primo soccorso

### Giovedì 12 novembre

- Gestione e riduzione del rischio
- Cenni di meteorologia

### Giovedì 19 novembre

- Sentieristica
- Ambiente montano e cultura della montagna

### Giovedì 26 novembre

- Organizzazione e struttura del CAI
- Consegna attestati e festa di fine corso

## Programma delle uscite in ambiente

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

Sabato 10 ottobre

### **Villa Pamphili**

Esercitazione cartografia ed orientamento (4 ore)

Domenica 11 ottobre

### **Monti Simbruini**

Monte Autore (mt. 1855) dal santuario di SS Trinità dislivello salita / discesa 550 mt (5 ore)

Sabato 31 ottobre

### **Parco N.R. Sirente Velino**

Traversata Roccapreturo -> Bominaco per il Monte Offermo (mt. 1302) dislivello salita 750 mt / discesa 500 mt (6 ore)

Sabato 7 novembre

### **Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise**

Anello di Val Fondillo e Valle Fredda dislivello salita / discesa 850 mt (6 ore)

Sabato 14 novembre

### **Monti Ernici**

Pizzo Deta (mt. 2041) da Prato di Campoli dislivello salita e discesa 1000 mt (6 ore)

## Finalità 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.

## A proposito delle uscite in ambiente

A seconda della situazione epidemiologica si prevederanno le uscite in pullman o auto private.

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 Michele Grelli**

## 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

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



# XXV Corso Base di Escursionismo

1 ottobre – 26 novembre 2020



Direttore del Corso:  
**AE Marco Conte**

Vicedirettore:  
**AE Michele Grelli**

