

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 € 200,00 comprensive di: materiale didattico: Manuale Escursionismo trasporti in pullman e in auto private

costi di organizzazione, bussola

Sono previste 15 ore di lezione teoriche distribuite in 8 serate (+ 1 per la consegna degli attestati) e 4 giornate in montagna dove verranno approfonditi gli argomenti trattati nelle lezioni più un'esercitazione di orientamento a villa Pamphili.

Effettuare la Pre-Iscrizioni on line dal sito www.cairoma.it dalle ore 20:00 di lunedì 7 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 martedì 22 settembre dalle ore 18 alle ore 20 portando con sé:

-copia del Bonifico

-Certificato medico per attività sportiva NON agonistica

-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

Martedì 22 Settembre

- Introduzione al Corso
- Equipaggiamento e Materiali

Martedì 29 Settembre

- Cartografia e Orientamento

Martedì 6 ottobre

- Gestione del rischio e cenni di meteorologia
- Organizzazione di un'escursione

Martedì 13 ottobre

- Preparazione fisica e movimento
- Alimentazione

Martedì 20 ottobre

- Sentieristica
- Gruppi montuosi dell'Appennino Centrale

Martedì 27 ottobre

- Soccorso Alpino
- Primo Soccorso

Martedì 3 novembre

- Flora e Fauna
- Ambiente Montano E Cultura Dell'Andare In Montagna

Martedì 10 novembre

- Introduzione al GPS
- Tecniche di Progressione in Montagna

Martedì 17 novembre

- Organizzazione CAI
- Consegna degli attestati

Programma delle Uscite in montagna

Sabato 26 Settebree

Villa Doria Pamphili - Esercitazione di Orientamento

Domenica 27 Settembre

Parco Nazionale Gran Sasso-Laga

Anello Monte Aquila 2494m

Da Campo Imperatore disl. sal/disc 500m - h 6

Domenica 4 ottobre

Monti Simbruini

Anello della Fonte Faito 1425m. Da Fonte Suria

Disl. in salita e discesa 750 m. Durata ore 6

Domenica 18 Ottobre

Parco Naturale Regionale Velino-Sirente

travesata da Roccapreturo a Bominaco

disl sal 650m disc 400 h 6

Sabato 24 Ottobre

Monti Marsicani - PNALM

1° giorno: monte Greco 2285m disl. sal/disc 950m - h 7

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 ad eccezione di quella a Villa Pamphili ore 6,20 P.zza Sassari (Metro B "Policlinico")

Per tutte le uscite eccetto per quella del 24 ottobre è previsto l'utilizzo di un pullman per il viaggio.

Il viaggio del 24 ottobre si effettuerà in auto private 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 (300 metri/ora in salita, 500 metri/ora in discesa). I tempi si riferiscono al cammino effettivo (escluse le soste).

Direttore del corso:

AE Mario Greco

Cell 328 1149105

Email: impeesa_m@hotmail.com

Coordinamento e Organizzazione

AE Armando Testa

Cell. 347 6346780

Email: arm.testa@libero.it

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, 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, calzettoni, pantaloni, maglietta, giacca/felpa, scarpe



Sezione di Roma



XXIV Corso Base di Escursionismo

22 settembre - 17 novembre 2020



Direttore del Corso:
AE Mario Greco

Coordinamento e Organizzazione:
AE Armando Testa