

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 € 180,00 comprensive di

materiale didattico: dispense, cd-rom
trasporti in pullman e in auto private
trattamento di mezza pensione nel fine settimana
costi di organizzazione, Bussola

Sono previste 10 lezioni teoriche distribuite in 8 serate e 6 giornate in montagna dove verranno approfonditi gli argomenti trattati nelle lezioni.

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

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Programma delle lezioni teoriche

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

sede CAI via Galvani n.10

Martedì 24 settembre

- Introduzione al Corso
- Equipaggiamento e Attrezzatura

Martedì 1 ottobre

- Organizzazione e Pianificazione di una escursione

Martedì 8 ottobre

- Cartografia e Orientamento

Martedì 15 ottobre

- Tutela Ambiente Montano e aspetti naturalistici dell'escursionismo.
- Sentieristica

Martedì 22 ottobre

- Primo Soccorso e Soccorso Alpino

Martedì 29 ottobre

- Allenamento e Alimentazione

Martedì 5 novembre

- Pericoli in montagna

Martedì 12 novembre

- Storia del Club Alpino Italiano
- Consegna degli attestati
- Festa di fine corso

Programma delle Uscite in montagna

Domenica 29 settembre

Parco Nazionale Gran Sasso-Laga

Monte Aquila 2494m

Da l'albergo di Campo Imperatore
rientro per il rif Garibaldi, pso d. Portella e pso del Lupo - dislivello salita 600m discesa 600m - 6 ore

Domenica 13 Ottobre

Monti Reatini

Monte Terminillo 2216m

Dal Rifugio Sebastiani

Dislivello in salita 400m discesa 600m - 5 ore

Sabato 26/Domenica 27 Ottobre

Parco Nazionale Gran Sasso-Laga

Monte Pozzoni 1904m

dislivello in salita 700m discesa 700m 5 ore

Monte Doro 1617m

dislivello in salita 600 m. discesa 400m 6 ore

Sabato 2 novembre

Monti Lucretili

Monte Gennaro 1271m

dislivello Salita 500m discesa 500m 6 ore

Sabato 9 novembre

Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Monte Serrone 1974m.

Dislivello in salita 1050m discesa 1050m 7 ore

Tutte le escursioni sono di tipo "E" come da classificazione dei sentieri del CAI

I tempi di percorrenza sono effettivi di cammino escluse le soste considerando l'andatura di un escursionista medio: 350m/h di dislivello in salita e 500m/h in discesa

INFORMAZIONI

AE Alessandro Maria Ponti cell 349 1853779
aleponti2@gmail.com
AE Roberto Bernardi cell 347 8525589
roberto.bernardi@escursionismo.it

ISCRIZIONI

in Sede, dalle 18.00 alle 20.00 nei giorni
di Martedì 10 e Martedì 17 settembre

Dato il numero massimo di iscrizioni fissato a 50
partecipanti si consiglia di effettuare la
preiscrizione on line dal sito
<http://www.cairoma.it>

Per iscriversi al corso occorre:

- essere soci del Club Alpino Italiano. L'iscrizione al CAI può essere effettuata contestualmente a quella al Corso.
- essere maggiorenni
- presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

*“Non ci sono paesaggi da scoprire dall'alto
delle montagne, quando non si è saliti lungo i
loro fianchi, perché questi paesaggi non sono
affatto uno spettacolo, ma soprattutto una
conquista.”*

Antoine De Saint Exupéry

LE ESCURSIONI

Il programma delle escursioni potrebbe subire
modifiche sia per quanto riguarda le date che le
destinazioni, in funzione del meteo e delle
condizioni della montagna e ad insindacabile
giudizio degli organizzatori.

Per l'uscita del 26/27 ottobre è previsto il
pernotto in albergo *** con trattamento di mezza
pensione e sistemazione in stanze a 2 o 3 letti.
Per gli spostamenti durante tale fine settimana
verranno utilizzate le automobili messe a
disposizione dai partecipanti al corso. I costi del
viaggio (carburante e autostrada) sono compresi
nelle quote di iscrizione, i proprietari delle
automobili messe a disposizione verranno quindi
rimborsati dall'organizzazione.

Per Tutte le altre uscite del corso per gli
spostamenti si utilizzerà un Pullman con partenza
ore 6.30 a Piazza Sassari (Metro B "Policlinico")



Alpinismo
Trekking,
Arrampicata
Viaggio,
Sport di montagna

PUNTI VENDITA:

- Viale Regina Margherita 247 tel 06 44252244
- Via Bartolo Da Sassoferrato n.11 tel. 06 6620966
- Via Sforza Pallavicini 16 - tel. 06 6861624
- Via Flaminia 235 - 00196 Roma tel. 06 3234755



Sezione di Roma

XIV Corso Base di Escursionismo

24 settembre - 12 novembre 2013



Direttore del Corso:
AE Alessandro Maria Ponti
Vice Direttore
AE Roberto Bernardi