

## FINALITA' del CORSO

L'obiettivo del Corso è educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole ed in sicurezza della montagna in ambiente innevato. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (EAI). Trasmettere nozioni teoriche sulle probabilità di sopravvivenza di un travolto da valanga; sapere cosa è la ricerca vista - udito, un sondaggio e uno scavo; apprendere ai fini della cultura della sicurezza la funzione di ARTVA, pala e sonda

Costo del corso € **220,00** comprensive di materiale didattico: dispense, trasporti in auto private, trattamento di mezza pensione nel week end, costi di organizzazione utilizzo di Ciaspole, ARTVA, PALA e SONDA (richiesto deposito cauzionale di € 300,00 che verrà restituito alla restituzione del materiale al termine del corso)

Sono previste 14 ore di lezione teoriche distribuite in 9 serate (+ 1 per la consegna degli attestati e la festa di fine corso) e 5 giornate in ambiente 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. Ai partecipanti che parteciperanno almeno al 70% delle lezioni teoriche e pratiche verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Corso riservato ai soli soci CAI in regola con il pagamento della quota sociale annuale.

Iscrizioni presso la sede CAI Mercoledì 14 gennaio dalle h 18.00 alle ore 20.00 N. max Partecipanti 20 Avranno prelazione per l'iscrizione soci che hanno frequentato con profitto un corso Base di Escursionismo

## Programma delle lezioni teoriche

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

### Giovedì 22 gennaio

-Introduzione al Corso  
-Storia e Organigramma del CAI  
- Equipaggiamento e Materiali

### Giovedì 29 gennaio

Autosoccorso in valanga con ARTVA Pala e Sonda

### Giovedì 5 febbraio

Elementi di Nivologia e valanghe

### Giovedì 12 febbraio

Cartografia e Orientamento EAI

### Giovedì 19 febbraio

-Soccorso Alpino  
-Meteorologia EAI

### Giovedì 26 febbraio

Elementi di primo soccorso

### Giovedì 5 marzo

Ambiente Montano Innevato - Flora e Fauna

### Giovedì 12 marzo

Alimentazione preparazione fisica e movimento

### Giovedì 19 marzo

Organizzazione di una Escursione in ambiente Innevato

### Giovedì 26 marzo

Consegna degli attestati  
Festa di fine corso

## Programma delle Uscite in montagna

### Domenica 25 gennaio

Esercitazione con ARTVA pala e sonda presso Ostia

### Domenica 1 febbraio

Monti Simbruini - Monte Autore  
da Campo dell'Osso  
disl sal 500m disc 500m 5h  
Equipaggiamento e Materiali - Progressione su Neve

### Domenica 8 febbraio

Velino -Sirente  
Da Alantino al rif Sebastiani  
disl sal/dis 700m 7h  
Orientamento in ambiente Innevato

### Sabato 21 Domenica 22 febbraio

Gran Sasso  
Calascio e dintorni  
Esc disl 500m h 5/6  
Nivologia e gestione del rischio – Autosoccorso  
Organizzazione di una escursione in ambiente innevato

***I luoghi e le date delle uscite potranno essere modificate ad insindacabile giudizio degli organizzatori in funzione del livello di innevamento o delle condizioni meteo.***

## Programma delle Uscite in montagna

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

Appuntamento per tutte le uscite (ad eccezione di quella ad Ostia del 25 gennaio) ore 6,30 P.zza Sassari (Metro B "Policlinico")

Per tutte le uscite è previsto come mezzo di trasporto l'utilizzo di auto private messe a disposizione dai partecipanti. I costi di carburante e autostrada sono compresi nel costo del corso e verranno rimborsati a chi metterà a disposizione la propria auto dagli organizzatori.

Il week end del 21/22 febbraio prevede il pernottamento in un rifugio con trattamento di mezza pensione e sistemazione in una camerata da 16 letti.

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.

I tempi di percorrenza sono indicativi e si riferiscono ad un escursionista medio in buone condizioni fisiche. I tempi si riferiscono al cammino effettivo (escluse le soste).

## LE ESCURSIONI

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

### Bussola

Abbigliamento: Giacca Impermeabile, Guanti impermeabili, Cappello Pile, passamontagna, Maglione Pile, una maglietta tecnica di scorta a maniche lunghe, un pile o gilet windstopper.

Protezione sole: cappello, crema, occhiali invernali da neve e/o maschera da sci

Emergenza: Telo termico, fischietto

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

Al posto dell'acqua utile un thermos con almeno 1 lt di Te' o Tisana

Emergenza: telo termico, fischietto

Forniti dall'organizzazione: 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 in auto un cambio completo: intimo, calzettoni, pantaloni, maglietta, giacca/felpa, scarpe

Ulteriori indicazioni verranno fornite all'atto dell'iscrizione



Sezione di Roma



# V Corso di Escursionismo in Ambiente Invernale EAI

20 Gennaio - 24 Marzo 2015



Direttore del Corso:

**AE-EAI Roberto Bernardi**

Vicedirettore del Corso:

**AE-EAI Riccardo Ortolani**