

COSTO DEL CORSO: € 180

La quota comprende:

- Materiale didattico: dispense
- Bussola
- Trasporti in pullman e/o in auto private
- Trattamento di mezza pensione nel week end
- Costi di organizzazione

ISCRIZIONI

In Sede, dalle 18.00 alle 20.00 nei giorni

- Lunedì 7 e Martedì 8 settembre 2015

Per iscriversi al Corso occorre:

- Essere soci del CAI, in regola col pagamento del bollino annuale (è possibile iscriversi contestualmente al CAI e al Corso)
- Essere maggiorenni
- Presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Fototessera

Posti disponibili: 50

Si consiglia di effettuare la preiscrizione on line dal sito <http://www.cairoma.it> (preiscrizioni disponibili dal 1 settembre 2015).

Sono previste 14 ore di lezione teoriche distribuite in 9 serate (+ 1 per la consegna degli attestati e la festa di fine corso) e 6 giornate in montagna dove verranno approfonditi gli argomenti trattati nelle lezioni

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

SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Regione Lazio

Via Natale BALbiani, 20 – 00133 - Roma Tel.
348 / 61 31 300

per informazioni e per contribuire:

www.soccorsoalpinolazio.it

**Per tutte le emergenze in zone
montane o impervie o in grotta, chiama il
numero**

118

**richiedendo espressamente che sia allertato il
CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E
SPELEOLOGICO**

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, 400-500 metri/ora in discesa).

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.

Club Alpino Italiano – Sezione di Roma
Via Galvani n. 10 – 00153 Roma
tel 06 57287143
sito internet: www.cairoma.it
e-mail: segreteria@cairoma.it



Sezione di Roma



XVI Corso Base di Escursionismo

15 settembre - 17 novembre 2015

**Direttore del corso
AE Fiorangela Bellotti**

**Vice Direttore
AE Riccardo Ortolani**

FINALITA' del CORSO

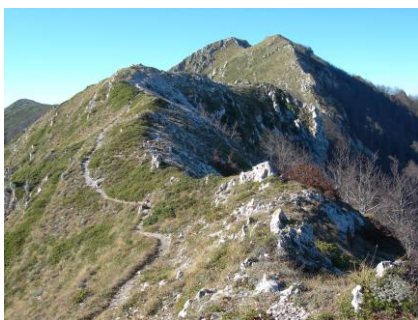
La montagna è un luogo selvaggio in cui ciascuno di noi si misura con se stesso.

La montagna è natura incontaminata che ci regala attimi di libertà.

La montagna è un ambiente complesso in cui si nascondono pericoli ed in cui è fondamentale sapersi orientare.

Infine la montagna è paesaggio, geografia e storia in cui ritrovare le nostre radici.

Il corso si propone di dare le chiavi di lettura per affrontare in autonomia e in sicurezza gli ambienti selvaggi dell'Appennino centrale al fine di una maggiore conoscenza del mondo circostante ed una maggiore coscienza di sé.



*"Le montagne sono il mezzo, l'uomo il fine.
L'obiettivo non è raggiungere la cima delle
montagne, ma migliorare l'uomo"*

Walter Bonatti

INFORMAZIONI

Fiorangela Bellotti (388-6198026)
e-mail fiorangelabellotti@gmail.com
Riccardo Ortolani (329-5426915)
e-mail riccardoort@fastwebnet.it

Programma delle lezioni teoriche

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

sede CAI via Galvani n.10

Martedì 15 settembre

-Introduzione al Corso; F. Bellotti
-Storia e Organigramma del CAI; F. Bellotti
-I Gruppi Montuosi dell'Appennino Centrale; R. Ortolani

Martedì 22 settembre

-Equipaggiamento e Materiali; A. Gasparoni

Martedì 29 settembre

-Cartografia e Orientamento; C. Cimagalli

Martedì 6 ottobre

-Gestione e riduzione del rischio; L. Teodori-
Cenni di meteorologia; F. Bellotti

Martedì 13 ottobre

-Ambiente Montano e Cultura dell'andare in
Montagna
-Flora e Fauna; M. Montoneri

Martedì 20 ottobre

-Sentieristica; M. Masiello

Martedì 27 ottobre

-Alimentazione, preparazione fisica e
movimento
Carlo Resti

Martedì 3 novembre

-Soccorso Alpino; Membro del Socc. Alpino
-Elementi di primo soccorso; Medico Socc.
Alpino

Martedì 10 novembre

-Organizzazione di una Escursione R. Bernardi

Martedì 17 novembre

Consegna degli attestati
Festa di fine corso

Programma delle Uscite in montagna

Domenica 27 settembre

Monti Ernici

Monte La Monna 1952m

Da Campocatino disl. sal 450m disc 700m. h 6

Domenica 4 Ottobre

Monti Carseolani

Monte Fontecellese 1626 m

da Fonte Colle della Prata 1070m disl. sal 650m
disc 800m. h 6

Domenica 11 Ottobre

Monti della Val Nerina

Traversata da Spoleto alla Val Nerina

Per Monteluco e Castelmonte
Disl. sal 650m disc 650m. h 6

Domenica 18 ottobre

Monti Lucretili

Monte Gennaro 1271 m

Da Marcellina per la Scarpellata a Palombara
per sentiero 24 tornanti
Disl. sal e disc 1000m. h 6

Sabato 24 Domenica 25 Ottobre

Gran Sasso D'Italia

M. Tremoggia 2350 m per Sella di Fonte Fredda
1984m dal rif Fonte Vetica 1632m, discesa
Vallone di Vradia dsl sal e disc 720m. h 6

M. Scindarella 2232 m da fossa di Paganica

1680m ai Ruderì di S Egidio 1680 m, rientro
sent. N 212 a fossa di paganica dsl. sal e disc
600m. h 5