

## PROGRAMMA delle LEZIONI TEORICHE

Sono previste undici lezioni in aula (sede CAI di via Galvani) nelle seguenti date:

Martedì 12 maggio ore 20.00  
- Presentazione del corso  
- Equipaggiamento e materiali

Martedì 19 maggio ore 20.00  
- Pericoli in montagna  
- Riduzione del Rischio

Martedì 26 maggio ore 20.00  
- Organizzazione di una escursione

Giovedì 4 giugno ore 20.00  
- Catena di sicurezza  
- Nodi e Manovre di corda

Martedì 9 giugno ore 20.00  
- Cartografia e orientamento I

Venerdì 12 giugno ore 20.00  
- Cartografia e orientamento II

Martedì 23 giugno ore 20.00  
- Alimentazione, preparazione fisica movimento  
- Ambiente Montano e cultura dell'andare in montagna

Martedì 30 giugno ore 20.00  
- Flora e Fauna  
- Geografia e geologia

Martedì 7 luglio ore 20.00  
- Meteorologia e previsioni meteo, bollettini meteoam e meteomont

Martedì 14 luglio ore 20.00  
- Elementi di primo soccorso e soccorso alpino

Martedì 21 luglio ore 20.00  
- Organizzazione ed attività CAI, territorio e rete dei sentieri. - consegna attestati - festa fine corso

## PROGRAMMA delle ESCURSIONI

Sono previste sette giornate di escursioni ed esercitazioni in montagna nelle seguenti date:

Domenica 24 maggio – Monti Marsicani  
Escursione ed esercitazioni

Domenica 07 giugno – Falesia di roccia  
Escursione ed esercitazioni

Domenica 14 giugno – Gruppo Velino/Sirente  
Escursione ed esercitazioni

Week-End 04-05 luglio Monti Sibillini  
Escursione ed esercitazioni

Domenica 12 luglio Gran Sasso d'Italia  
Escursione ed esercitazioni

Week-End 18-19 luglio Gran Sasso d'Italia  
Escursione ed esercitazioni

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

### **SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO**

#### **Regione Lazio**

Via di Santa Felicola, 15 – 00134 - Roma Tel.  
348 / 61 31 300

**per informazioni e per contribuire:**

[www.soccorsoalpinolazio.it](http://www.soccorsoalpinolazio.it)

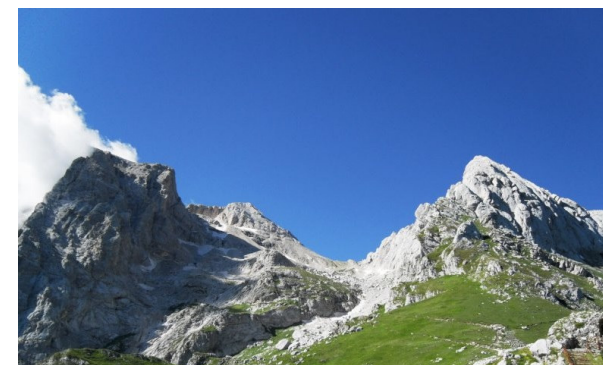
**Per tutte le emergenze in zone  
montane o impervie o in grotta, chiama il  
numero**

**118**

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



Sezione di Roma



“Ho voluto salire in alto per vedere a fondo dentro di me.”

**Reinhold Messner**

## **XIII Corso Avanzato di Escursionismo**

**12 maggio - 21 luglio 2015**

**Direttore del corso**

**AE-EEA Riccardo Ortolani**

(Cell. 329-5426915 - e-mail [riccardoort@fastwebnet.it](mailto:riccardoort@fastwebnet.it))

**Coordinatore del corso**

**ASE Andrea Gasparoni**

(Cell. 333-9167526 - e-mail [er.gaspa@gmail.com](mailto:er.gaspa@gmail.com))

## 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 trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per sapere organizzare in autonomia e in sicurezza escursioni di difficoltà E, EE e EEA (Percorsi Attrezzati e Vie ferrate)*



*La Strada degli Alpini (Dolomiti di Sesto)*

## COSTO DEL CORSO: € 250

### La quota comprende:

- Materiale didattico
- Trasporti in auto private
- Trattamento di mezza pensione nei due week end<sup>1</sup>
- Costi di organizzazione
- Moschettone, cordino e fettuccia

<sup>1</sup> Escluse le bevande.

- Prestito Kit da Ferrata imbraco, casco
- ### ISCRIZIONI E STRUTTURA DEL CORSO
- In Sede, dalle 18.00 alle 20.00 il martedì 5 e mercoledì 6 maggio 2015.

### Per iscriversi al Corso occorre:

- Essere soci del CAI, in regola col pagamento del bollino 2015
- Possedere un'età minima di 18 anni
- Avere un ottimo grado di allenamento (superare un dislivello di almeno 350 m/h con zaino completo e svolgere senza affanno un'escursione di almeno 7 ore)
- Avere frequentato un Corso base di escursionismo o disporre di provata competenza equivalente
- Un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Una foto formato tessera
- Attrezzatura escursionistica idonea<sup>2</sup>
- Il Kit da ferrata, imbraco, casco.

Le domande di iscrizione verranno accolte in ordine di presentazione.

Verrà comunque data una priorità ai soci che hanno già frequentato un Corso di escursionismo del CAI.

La partecipazione al corso è limitata ad un **numero massimo di 20 allievi**. Tuttavia alla fase iniziale del corso potranno partecipare tutti coloro che faranno domanda di iscrizione.

Il corso si struttura come segue:

1. Una fase iniziale costituita dalle **prime 4 lezioni** e dalla **prima escursione** e prevede la **partecipazione obbligatoria**, pena l'esclusione dal corso;
2. Successivamente ciascun allievo che parteciperà al corso dovrà sottoscrivere una dichiarazione di consapevolezza e accettazione dei rischi connessi all'attività escursionistica avanzata, con la quale verrà confermata l'iscrizione.

<sup>2</sup> Nella prima lezione del corso saranno fornite indicazioni in proposito.

In caso di rinuncia durante la prima fase del corso, all'allievo verrà restituita la quota di partecipazione al netto delle spese già sostenute (€ 220).

In caso di rinuncia da parte dell'allievo durante la seconda fase del corso non è prevista alcuna restituzione della quota versata.

Gli organizzatori valuteranno in itinere le capacità tecniche e psicofisiche degli allievi e potranno escludere quelli che non siano ritenuti idonei a proseguire il corso.

In caso di esclusione dell'allievo durante la seconda fase del corso potrà essere rimborsata la quota di iscrizione al netto delle spese già sostenute.

### PRESTITO ATTREZZATURA:

La Scuola dispone di imbracature, caschi e kit da ferrata che verranno messi a disposizione degli Allievi che ne facciano richiesta per la durata del Corso (in caso di richiesta vanno indicate le misure di vita e coscia). Per l'uso dei materiali è richiesto un versamento di un deposito cauzionale di € 100,00 che la Sezione non restituirà in caso di danno o di mancata restituzione dell'attrezzatura nei termini che verranno indicati.

Ai partecipanti che avranno frequentato almeno il 70% del totale delle lezioni verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Club Alpino Italiano – Sezione di Roma  
Via Galvani n. 10 – 00153 Roma  
tel 06 57287143  
sito internet: [www.cairoma.it](http://www.cairoma.it)  
e-mail: [segreteria@cairoma.it](mailto:segreteria@cairoma.it)