

# XXXVI CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

12 settembre – 27 ottobre 2024

Club Alpino Italiano, Sezione di Roma

Via Monte Testaccio, 64 - [www.cairoma.it](http://www.cairoma.it)



## OBIETTIVO

Fornire nozioni di base culturali, tecniche e pratiche per una frequentazione consapevole dell'ambiente montano in modo da organizzare e praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi di difficoltà E nella classificazione ufficiale del CAI.

## DESTINATARI

Il corso rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta alla montagna o hanno praticato l'escursionismo in maniera occasionale e ritengono di avere poca esperienza per affrontare in autonomia l'ambiente montano.

**Requisiti:** capacità a svolgere attività fisica moderata e prolungata (es. 250-300 metri di dislivello in 1 ora per almeno 5-6 ore)

Direttore del corso: AE Luisa Stoppa  [stoppaluisa@gmail.com](mailto:stoppaluisa@gmail.com)

Vice direttore: AE Michele Grelli

Segretario: AE Riccardo Pugnali

## PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è **245,00 euro**: comprende lezioni in aula e materiale didattico, uscite in ambiente, trasporti in pullman, rimborsi per trasferimenti con auto private nel fine settimana, bussola e kit di sopravvivenza, pernottamento e trattamento di mezza pensione nel fine settimana, costi di organizzazione.

**Per iscriversi al corso** occorre essere soci CAI in regola con il pagamento annuale (è possibile iscriversi al CAI contestualmente al corso), essere maggiorenni, presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, presentare una foto tessera e la “nota informativa” firmata che verrà inviata dopo la pre-iscrizione

**Pre-iscrizioni:** sul sito [www.cairoma.it](http://www.cairoma.it), dal giorno **1 settembre 2024, ore 19:00**. Entro 48h sarà inviata una email di conferma in cui verranno fornite le coordinate bancarie per il bonifico della quota di partecipazione.

*Dopo l'inizio del corso non è prevista la restituzione delle quote versate. Ai partecipanti che avranno seguito almeno il 70% delle lezioni teoriche e il 70% delle uscite in ambiente verrà rilasciato, a fine corso, un attestato di partecipazione.*

## LEZIONI IN AMBIENTE

**Domenica 22 settembre**

Roma - Villa Pamphili

**Sabato 5 ottobre**

M. Lucretili - Monte Pellecchia (disl 700 m)

**Domenica 13 ottobre**

M. Lepini - Monte Semprevisa (disl 760 m)

**Sabato 26 ottobre / Domenica 27 ottobre**

Gran Sasso - Monte Aquila (disl 620 m)

Monte Scindarella (disl 680 m)

*Il programma delle escursioni potrebbe subire modifiche in funzione delle condizioni meteorologiche, delle condizioni della montagna e dei partecipanti, a insindacabile giudizio del direttore del corso*



## LEZIONI TEORICHE ore 20-22

**Giovedì 12 settembre**

Storia del CAI e presentazione della Sezione

**Giovedì 19 settembre**

Equipaggiamento e materiali

Preparazione fisica e alimentazione

**Giovedì 26 settembre**

La lettura dei paesaggi montani

Flora e fauna

**Giovedì 3 ottobre**

Cartografia e orientamento base

**Giovedì 10 ottobre**

Sentieristica - Gestione del rischio

**Giovedì 17 ottobre**

Gestione del primo soccorso

Soccorso alpino

**Giovedì 24 ottobre**

Meteorologia di base

Come organizzare un'escursione