# XIV° CORSO BASE ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO EAI1

## 15 gennaio – 3 marzo 2026

Scuola Sezionale di Escursionismo

### OBIETTIVO

**Educare alla frequentazione dell'ambiente innevato e trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia escursioni in ambiente innevato su facili percorsi con l'ausilio delle racchette da neve.**

### DESTINATARI

**Il corso rivolto a coloro che non hanno mai praticato l'escursionismo in ambiente innevato o che lo hanno praticato in maniera occasionale e ritengono di avere poca esperienza per affrontarlo in autonomia e hanno poca familiarità con l'utilizzo delle racchette da neve**

***Requisito in entrata:*** *capacità a svolgere attività fisica moderata e prolungata (es. 250 metri di dislivello orari per almeno 5-6 ore)*


**Direttore del corso**
**AE – EAI, ONV – SVI Luisa Stoppa**
**email: stoppaluisa@gmail.com**

**Vicedirettore del corso**
**AE – EAI Paolo Rossi**

## PARTECIPAZIONE

Il costo del corso è di **280€** e comprende: lezioni in aula, materiale didattico, utilizzo di ciaspole e kit APS (artva, pala e sonda), trasporti in pullman, costi di organizzazione.

**Per iscriversi al corso** occorre essere soci CAI in regola con il tesseramento 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.

**Pre-iscrizioni**: **sul sito www.cairoma.it, dal giorno 7 gennaio 2026 ore 21.00.** Entro 48h sarà inviata una email di conferma dell'iscrizione in cui verranno fornite le coordinate bancarie per il bonifico della quota di partecipazione. Sarà richiesto un deposito cauzionale di 350€ per l'utilizzo di ciaspole e kit APS che verrà rimborsato alla riconsegna delle attrezzature.

*Dopo l'inizio del corso non è prevista la restituzione delle quote versate. Ai partecipanti che avranno seguito almeno 8 lezioni teoriche e 3 uscite, verrà rilasciato un attestato di partecipazione.* ***La partecipazione alla prima uscita a Ostia e alle prime tre lezioni è obbligatoria: l'assenza da queste comporterà l'esclusione dal corso****.*

## LEZIONI IN AMBIENTE

***Sabato 24 gennaio 2026***
**Ostia - esercitazione ARTVA**
***Sabato 31 gennaio***
**M. Autore da Campo dell'Osso (disl 350 m)**
***Sabato 14 febbraio***
**Valle del Morretano (disl 420 m)**
***Sabato 21 febbraio***
**Rifugio V.Sebastiani da Alantino (disl 570)**
***Sabato 28 febbraio***
**Rifugio A.Sebastiani da Pian de' Valli (disl 300 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 15 gennaio 2026***
**L'escursionismo in ambiente innevato**
***Martedì 20 gennaio***
**Sicurezza e riduzione del rischio**
***Martedì 27 gennaio***
**Come muoverci e dove**
***Martedì 3 febbraio***
**Problematiche dell'escursionismo in ambiente invernale**
***Mercoledì 11 febbraio***
**La neve e il pericolo valanghe**
***Martedì 17 febbraio***
**L'escursionismo su terreno innevato**