

XXXIX CORSO DI ESCURSIONISMO BASE

DAL 15 SETTEMBRE AL 27 OTTOBRE



FINALITÀ

Fornire le nozioni di base per una frequentazione consapevole della montagna, che richiede una corretta percezione di sé nell'ambiente naturale e una progressiva acquisizione di conoscenze tecniche, naturalistiche, storiche ed etnografiche.

Le competenze di base acquisite, unite all'esperienza e alla capacità di analisi del territorio, consentiranno ai partecipanti di organizzare e praticare l'escursionismo in autonomia, in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente, traendo dalla frequentazione della montagna la massima soddisfazione

DESTINATARI DEL CORSO

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

PER INFORMAZIONI

corsoescursionismo39@cairoma.net

tel. 333 2778795

- Direttore - **AE Massimiliana Battaglini**
- Vicedirettore - **AE-EAI Luisa Stoppa**
- Segretario - **AE-EAI Marco Lo Presti**

LEZIONI TEORICHE IN AULA

- **Martedì 15 settembre ore 20:00-22:00:** Presentazione del corso - Le problematiche della montagna - L'escursionismo secondo il CAI
- **Domenica 20 settembre ore 10:00-12:30:** Cartografia e orientamento
- **Martedì 22 settembre ore 20:00-22:00:** Equipaggiamento e materiali - Movimento, preparazione fisica e alimentazione
- **Martedì 29 settembre ore 20:00-22:00:** Meteorologia base - Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali
- **martedì 6 ottobre ore 20:00-22:00:** La presenza umana in montagna- La lettura del paesaggio - Sentieristica - il rifugio
- **martedì 13 ottobre ore 20:00-22:00:** Gestione del rischio (base) - Organizzazione di un'escursione - Dopo l'escursione
- **martedì 20 ottobre ore 20:00-22:00:** Gestione del primo soccorso - Soccorso alpino
- **martedì 27 ottobre ore 19:00-22:00:** I Gruppi montuosi Appennino Centrale - Consegna attestati - festa di fine corso



USCITE IN AMBIENTE

Domenica 20 settembre

Villa Pamphili (T) - Esercitazione di cartografia e orientamento

Sabato 3 ottobre

Parco dei Monti Lucretili - Monte Pellicchia (E) - dislivello 700 m

Sabato 10 ottobre

Monti Lepini - Monti Semprevisa (E) - dislivello 750 m

Sabato 24 ottobre/Domenica 25 ottobre

Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise:

- Anello del Lago Vivo da Villetta Barrea (E) - dislivello 650 m
- Val di Rose a rifugio Resuni da Civitella Alfedena AQ (E) - dislivello 850 m

Il programma delle escursioni potrebbe subire a insindacabile giudizio della Direzione del corso.

COSTO DEL CORSO

€ 250

Comprende:

- 7 sessioni teoriche in aula
- 5 uscite didattiche in ambiente
- materiale didattico, dispense, bussola e altri accessori

- albergo con mezza pensione per il week end del 24 e 25 ottobre
- trasporto in pullman e rimborso autisti per i trasferimenti con auto private
- costi di organizzazione

PRE-ISCRIZIONI ON LINE

È necessario effettuare la pre-iscrizione accedendo al sito www.cairoma.it dalle ore 19 di venerdì 28 agosto. Entro 48 ore sarà inviata un'email di conferma contenente le coordinate bancarie per il pagamento della quota di partecipazione, che dovrà essere effettuato entro le successive 24 ore. Trascorso tale termine, il posto sarà assegnato ai candidati in lista di attesa.

PERFEZIONAMENTO ISCRIZIONE

Per perfezionare l'iscrizione i candidati ammessi dovranno recarsi presso la sede CAI (Via di Monte Testaccio n° 64) il 15 settembre dalle ore 18:00 alle ore 20:00 con la documentazione richiesta (tessera CAI, copia del bonifico, certificato medico, foto e nota informativa firmata). Dopo l'inizio del corso non è prevista la restituzione delle quote versate.

Ai partecipanti che avranno seguito almeno 8 ore di lezione teoriche e 4 uscite in ambiente verrà rilasciato, a fine corso, un attestato di partecipazione.