



Club Alpino Italiano

SCUOLA SEZIONALE di ESCURSIONISMO

TIVOLI - MONTEROTONDO



2° CORSO di ESCURSIONISMO BASE 2015

11 Aprile - 21 Giugno 2015

Direttore

ANE-Silvano Ciavaglia

Vice Direttore

ANE-Fiorella Nicolini

FINALITA' DEL CORSO

Il corso è rivolto ai soci del CAI che desiderano acquisire elementi utili e di sicurezza finalizzati alla pratica dell'attività escursionistica. La formazione tecnico-culturale verrà effettuata attraverso lezioni teoriche e pratiche con uscite in ambiente montano. Le escursioni saranno di difficoltà progressivamente crescente. Saranno inoltre sviluppate le varie materie tecniche con esercitazioni pratiche. Particolare rilevanza verrà posta al piano didattico del corso per il quale sono stati individuati quattro punti:

- **Il movimento:** prendere coscienza del camminare, come, dove, quando.
- **L'orientamento:** appropriarsi della propria posizione nello spazio per sapere: dove siamo, dove andiamo, dove siamo stati
- **La sicurezza:** conoscere la filosofia della sicurezza e i pericoli della montagna
- **L'ambiente:** la tutela dell'ambiente montano e le terre alte



ORARIO

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede CAI di Monterotondo, il Sabato dalle ore 14.30 alle 18.30; gli appuntamenti per le uscite saranno concordati di volta in volta durante la lezione teorica precedente. Le escursioni potranno essere variate dal Direttore del corso rispetto a quanto previsto dal programma, in relazione alle condizioni meteo o a fattori che pregiudichino la sicurezza e/o la fattibilità del percorso.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di € 130,00 comprende le spese generali di organizzazione, la copertura assicurativa, il materiale didattico, la pensione completa in albergo e/o rifugio per il weekend **N.B.:** Per motivi organizzativi le quote versate non sono rimborsabili a corso iniziato.

ATTESTATO: Agli allievi che partecipano ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

INFORMAZIONI

Rivolgersi alla Sezione nei giorni: Lunedì e Mercoledì 17:00/19:30, Venerdì 16:00/20:00.

Telefono: 06 83706844, **E-mail:** caimonterotondo@gmail.com

Sede del Corso: Sottosezione CAI di Monterotondo: via dell'Unione angolo via della Fonte



ISCRIZIONI PRESSO LA SEGRETERIA DELLA SCUOLA:

ASE-S GUELFO ALESINI : Cell. 3474576443

Per iscriversi al Corso è necessario essere iscritti al Club Alpino Italiano e un certificato medico in corso di validità, di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. (in originale no fotocopie).



LEZIONI TEORICHE

Sabato 11 aprile 2015

- Equipaggiamento e materiali
- Sentieristica e Segnaletica
- Alimentazione

Sabato 25 aprile 2015

- Gestione e Riduzione del rischio
- Organizzazione e strutture del CAI
- Cartografia e orientamento

Sabato 16 Maggio 2015

- Cartografia e orientamento
- Soccorso Alpino
- Elementi di 1° soccorso

Sabato 30 maggio 2015



LEZIONI PRATICHE

Domenica 12 Aprile 2015

Villa Pamphili - (Roma)

- Cartografia e Orientamento
- Attrezzatura

Domenica 26 aprile 2015

Monte GENNARO (Lucretili)

- Cartografia e Orientamento
- Sentieristica e segnaletica

Domenica 17 Maggio 2015

Monte MACCHIA DI MEZZO (M.Sabatini)

- Cartografia e Orientamento
- Tecniche di marcia
- Soccorso Alpino e Primo Soccorso

FINE SETTIMANA a:

LEONESSA (RI) - monti REATINI

Sabato 20 Giugno 2015

- Organizzazione di una escursione
- Cartografia e Orientamento
- Tutela Ambiente Montano

Domenica 21 Giugno 2015

(Esercitazione in Escursione)

Monte Tilia

ATTENZIONE:

Le uscite in ambiente avranno carattere prettamente didattico.

ATTREZZATURA PER PARTECIPARE AL CORSO

Zaino minimo da 35 litri
Pedule (scarponcino da escursionismo alto fino alla caviglia)
Borraccia da lt.1
Giacca a vento o K-way - (no poncho)
Bussola trasparente da carteggio
Kit di primo soccorso (personale)
Giacca in Pile
Berretti (1 in Pile e/o lana - 1 in Cotone con visiera)
Bastoncini da Trekkingh

Prima di eventuali acquisti si consiglia di assistere alla 1° lezione