

Corso di Escursionismo

Per coloro che sentono l'interesse per l'ambiente montano e vogliono conoscerlo da vicino, muovendosi sicuri e osservando ciò che li circonda.

Direttore: ANE Gabriele Zampieri 349 2125319

ViceDirettori ASE Filippo Pulese 329 1044140
ASE Lucio Bertazzon 346 6063525

Segretario ASE Andrea Babetto 340 6833472

Inizio corso: martedì 6 maggio 2014

Ultima uscita: sab/dom 28-29 giugno 2014

Cena fine corso e consegna attestati:
venerdì 4 luglio 2014

Costi

- Il costo di partecipazione è di € 120,00.
- Comprende l'assicurazione infortunistica per le uscite in ambiente ed il materiale didattico.
- Non comprende le spese di trasporto e di vitto e alloggio durante le uscite.



Club Alpino Italiano
Sezione di Dolo
Via Curzio Frasio
c/o I.T.C. "Lazzari"

www.caidolo.it

Modalità di partecipazione

- Maggiore età e i minorenni dal 16° anno compiuto con autorizzazione di chi esercita la patria potestà.
- Iscrizione al CAI per l'anno 2014.
- Rispetto dello Statuto, dei regolamenti del CAI e delle norme di comportamento indicate dai direttori del corso e dagli accompagnatori sezionali.
- Idoneità all'attività fisica non agonistica (certificato medico).
- Abbigliamento ed attrezzatura personale adeguati alla stagione (scarponi o robuste pedule, zaino, giacca a vento, ecc.).

Iscrizioni ed informazioni

Le iscrizioni si ricevono:

- in sede CAI Dolo fino esaurimento posti;
- il mercoledì dalle 21:15 alle 22:30.

Al momento dell'iscrizione si dovrà presentare:

- certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica;
- una foto formato tessera digitale;
- la tessera CAI in regola per il 2014.

CLUB ALPINO ITALIANO



sezione di
DOLO



Scuola Sezionale di ESCURSIONISMO

organizza



il 19° CORSO di
Escursionismo

2014

Programma del corso

Ecco l'occasione che attendevi per migliorare le tue capacità di escursionista.

Il corso affronta tutti gli argomenti utili per chi desidera camminare preparato e consapevole sui sentieri di montagna, con buona autonomia personale.

Per questo motivo il corso darà particolare rilevanza, sia nelle lezioni teoriche che nelle uscite in ambiente, alle tecniche di orientamento e alla lettura cartografia escursionistica; alla conoscenza dell'ambiente montano; alle tecniche di sicurezza individuale e di gruppo; alla capacità di individuare le escursioni più adatte alle proprie capacità e preparazione.

Osserveremo perciò questo mutevole teatro della montagna per entrarvi in sintonia.

Perché, come dice un verso di Goethe, "Sono al mondo per stupirmi".

Lezioni teoriche

Data	Argomento
6 maggio	Organizzazione CAI Equipaggiamento e materiali
13 maggio	Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna Flora e Fauna della montagna
20 maggio	Cartografia e Orientamento
27 maggio	I pericoli della montagna Introduzione alla meteorologia alpina.
3 giugno	Come preparare una escursione
10 giugno	Elementi di primo soccorso Alimentazione, preparazione fisica
17 giugno	Sentieristica CAI Come funziona il Soccorso Alpino
24 giugno	Valutazione delle conoscenze acquisite
4 luglio	Consegna attestata e cena fine corso

Uscite in Ambiente

Data	Argomento
11 maggio	Abbigliamento, materiali e tecniche di movimento
25 maggio	Cartografia e orientamento
1 giugno	Ambiente montano
15 giugno	Preparazione di una escursione
28/29 giugno	Esperienza rifugio

AVVERTENZA

Le uscite in ambiente potrebbero variare di data per cause meteorologiche e/o di condizioni ambientali.

Si chiede inoltre una attenta valutazione del programma del corso e quanto comunicato dagli organizzatori in riferimento alla preparazione richiesta, in quanto, come ogni attività in ambiente alpino, non è esente da rischi e quindi va ponderata rispetto alle proprie condizioni fisiche e di allenamento.

