

## 20° Corso di Escursionismo Base

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

### Direttore:

AE-EEA Andrea Babetto cell. 340 683 3472

### Vicedirettore:

ANE Gabriele Zampieri

### Segretario:

Piero Martin, 3471373477

e-mail: [ssecaidolo@gmail.com](mailto:ssecaidolo@gmail.com)

**Inizio dei corsi:** martedì 7 maggio 2019

**Ultima uscita:** 29 e 30 giugno 2019

**Numero massimo di partecipanti: 20**

### Costi

- Il costo di partecipazione è di € 100.
- Comprende l'assicurazione infortunistica per le uscite in ambiente e il materiale didattico.
- Non comprende le spese di trasporto, vitto e alloggio durante le uscite.



**Club Alpino Italiano**

**Sezione di Dolo**

Via Arino 67 - ARINO DI DOLO  
(VE)

**[www.caidolo.it](http://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 2019.
- Rispetto dello Statuto, dei regolamenti del CAI e delle norme di comportamento indicate dal Direttore del corso e dagli Accompagnatori.
- Certificato medico sportivo di idoneità all'attività fisica non agonistica (*da presentare prima della prima uscita in ambiente e valido fino alla fine del corso*)
- Abbigliamento e attrezzatura personale adeguati (scarponi o robuste pedule, zaino)

### Iscrizioni ed informazioni

Le preiscrizioni si ricevono fino al **18 aprile** su apposito modulo:

- **in sede CAI Dolo in via Arino 67**, aperta il mercoledì dalle 21:15 alle 22:30.

**L'accettazione sarà oggetto di valutazione da parte dei Direttori del corso**

Alla conferma dell'iscrizione, si dovrà presentare:

- una foto formato tessera digitale;
- la tessera CAI in regola per il 2019.

## CLUB ALPINO ITALIANO



**Sezione di  
Dolo**



**Scuola Sezionale di  
Escursionismo di Dolo  
Organizza nel 2019**



**20° Corso  
Escursionismo Base**

# Programma del corso

**ECCO IL CORSO CHE ATTEDEVI 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 alle lezioni teoriche che nelle uscite in ambiente; alle tecniche di orientamento e alla lettura cartografica escursionistica; alla conoscenza dell'ambiente montano e alle tecniche di sicurezza individuale e di gruppo, infine anche alla capacità di individuare le escursioni più adatte alle proprie capacità e preparazione.

*“la montagna più alta rimane sempre dentro di noi”.*

*Walter Bonatti*

## Lezioni teoriche

Data	Argomento
7 maggio	Abbigliamento, preparazione fisica e movimento
16 maggio	Orientamento e cartografia
23 maggio	Ambiente montano - flora e fauna
30 maggio	Meteo e bollettino
6 giugno	Soccorso Alpino - gestione del rischio
13 giugno	Organizzazione di un Escursione
20 giugno	Sentieristica e Organizzazione del CAI
27 giugno	Primo Soccorso ed alimentazione

## AVVERTENZA

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

**Si chiede inoltre** agli interessati una attenta valutazione del programma del corso e quanto comunicato dagli organizzatori rispetto alla preparazione richiesta.

## Uscite in Ambiente

Data	Argomento
dom. 12 maggio	Uscita in Ambiente
dom. 19 maggio	Uscita in Ambiente
dom. 2 giugno	Uscita in Ambiente
dom. 16 giugno	Uscita in Ambiente
sab. 29 giugno dom. 30 giugno	Weekend in rifugio

L'attività in ambiente alpino non è esente da rischi e quindi va ponderata rispetto alle proprie condizioni fisiche e di allenamento. In questo caso è richiesta una discreta resistenza fisica ad escursioni di parecchie ore e dislivelli medio alti.

**L'accettazione sarà oggetto di valutazione da parte dei Direttori del corso.**