

## 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:** AE Lucio Bertazzon 346 6063525  
[bertazzonlucio@gmail.com](mailto:bertazzonlucio@gmail.com)

**Vice Direttore:** AE Andrea Babetto 340 6833472  
[andreababe62@gmail.com](mailto:andreababe62@gmail.com)

*Inizio corso: 28 aprile*

*Ultima uscita: 04-05 luglio*

*Cena di fine corso e consegna attestati:  
11 luglio*

*Numero massimo di partecipanti: 20*

## Costi

- Il costo di partecipazione è di € 100,00
- 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 Arino 67- Dolo

**[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 2020
- Rispetto dello Statuto, dei regolamenti del CAI e delle norme di comportamento indicate dal Direttore 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 orario 21:15-22:30.

All'iscrizione si dovrà presentare:

- una foto formato tessera digitale;
- la tessera CAI in regola per il 2020.

Il **Certificato medico** di idoneità all'attività fisica non agonistica è da presentare entro la prima uscita.

## CLUB ALPINO ITALIANO



**Sezione di  
Dolo**



## Scuola Sezionale di ESCURSIONISMO

*organizza*



## il CORSO di Escursionismo (E1)

**2020**

# 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 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

In sede CAI Dolo il martedì ore 21

Data	Argomento
28/04	Presentazione del CAI Equipaggiamento e materiali
05/05	Alimentazione Tecnica di camminata Preparazione fisica e movimento
12/05	Cartografia escursionistica
19/05	Tecniche di orientamento
26/05	Ambiente montano Flora Fauna
09/06	Sentieristica Organizzazione di un'escursione
16/06	Concetti basi di meteorologia alpina e bollettino meteo
23/06	Cenni di geologia delle Dolomiti Gestione e riduzione del rischio
30/06	Soccorso alpino Nozioni di primo soccorso

## Uscite in Ambiente

Gli argomenti indicati vengono trattati durante le escursioni in ambiente montano, che avranno impegno fisico e tecnico crescente.

Data	Argomento
10/05	Abbigliamento, materiali e tecnica di movimento
24/05	Prova di orientamento
07/06	Ambiente montano
20-21/06	Preparazione di un'escursione
04-05/07	Riepilogo delle materie del corso

## 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.