

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 Andrea Babetto 340 6833472
andrebabe62@gmail.com

Vice Direttore: AE Lucio Bertazzon 346 6063525
bertazzonlucio@gmail.com

Inizio corso: 29 Aprile

Le lezioni si svolgono di giovedì sera

Ultima uscita: 26-27 Giugno

Cena fine corso e consegna attestati: 09 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

Regole partecipazione

- Maggiore età e i minorenni dal 16° anno compiuto con autorizzazione di chi esercita la patria potestà.
- Iscrizione al CAI per l'anno 2021
- 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.).
- Le attività verranno svolte nel pieno rispetto delle norme antiCovid vigenti nel periodo dello svolgimento del corso

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 2021.

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

CLUB ALPINO ITALIANO



**Sezione di
Dolo**



La Scuola Sezionale di ESCURSIONISMO

organizza



22° CORSO di Escursionismo E1 2021

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**".

Programma

Lezioni teoriche

Data	Argomento
29/04	Organizzazione CAI Equipaggiamento e materiali
06/05	Preparazione fisica e movimento (tecnica di camminata) Alimentazione
13/05	Cartografia escursionistica
20/05	Tecniche di orientamento
27/05	Ambiente montano Flora e Fauna
03/06	Sentieristica Preparazione e organizzazione di un'escursione
10/06	Elementi di meteorologia alpina e lettura del bollettino meteo
17/06	Cenni di geologia delle Dolomiti Gestione e riduzione del rischio
24/06	Soccorso alpino Primo soccorso

del corso

Uscite in Ambiente

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

Data	Argomento
09/05	Abbigliamento, materiali e tecnica di movimento
23/05	Prove di orientamento in ambiente
30/06	Ambiente montano
13/06	Preparazione di un'escursione
26/27/06	Esperienza in 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.