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

Segretario: AE Andrea Babetto 340 6833472
andreababetto@hotmail.it

Inizio corso: martedì 3 maggio 2016
Ultima uscita: sab/dom 02-03 luglio 2016
Cena fine corso e consegna attestati: venerdì 8 luglio 2016

Costi

- Il costo di partecipazione è di € 95,00.
- 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 Guardiana 9/2

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 2016.
- 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 orario 21:15-22:30.

All'iscrizione si dovrà presentare:

- una foto formato tessera digitale;
- la tessera CAI in regola per il 2016.

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

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezioni di Dolo e Mirano

Scuole Sezionali di ESCURSIONISMO

organizzano

il 2° CORSO intersezionale di Escursionismo (E1)

2016

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 del corso

Lezioni teoriche

Data	Argomento
3 maggio	Presentazione del corso Equipaggiamento e materiali. Tecnica di camminata
10 maggio	Cenni di meteorologia e di sentieristica
17 maggio	Introduzione alla flora e fauna montana
24 maggio	Cartografia escursionistica
31 maggio	Tecniche di orientamento escursionistiche
7 giugno	Organizzazione di un'escursione
14 giugno	Organizzazione CAI e TAM
21 giugno	Gestione e riduzione del rischio in escursione e attivazione Soccorso Alpino
28 giugno	Elementi di primo soccorso. Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Uscite in Ambiente

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

Data	Argomento
15 maggio	Abbigliamento, materiali e tecniche di movimento
29 maggio	Ambiente montano
11-12 giugno	Prova di orientamento + escursione
19 giugno	Preparazione di una escursione
02-03 luglio	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 essente da rischi e quindi va ponderata rispetto alle proprie condizioni fisiche e di allenamento.