



## INFORMAZIONI

Da presentare all'atto della richiesta d'iscrizione:

- Nome, cognome, fototessera, recapiti telefonici e indirizzo e-mail.
- Versamento della quota d'iscrizione
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità alla data di fine corso.
- Tessera CAI, con regolare bollino 2019 (per chi non è socio sarà possibile associarsi recandosi in segreteria sezionale il mercoledì e venerdì dalle 19 alle 20).

La quota d'iscrizione da diritto a:

- partecipazione alle lezioni teoriche in sezione e alle uscite pratiche
- dispense in formato elettronico
- attestato di partecipazione al corso (solo con frequenza maggiore del 70% delle lezioni teoriche e delle uscite in ambiente)



## ORGANICO

**DIRETTORE DEL CORSO:** Lily Fabiani - AE

**SEGRETARIO:** Mario Lupini - ASE

**L'attività escursionistica è un'attività che presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità; le Scuole e le Commissioni del C.A.I. adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile, ma comunque il rischio è sempre presente e non è mai azzerabile.**

[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)



## 9° CORSO DI ESCURSIONISMO

Dal 17 maggio al 30 giugno 2019



Club Alpino Italiano

**COMMISSIONE ESCURSIONISMO**



## INFORMAZIONI

Il corso è organizzato dalla **Commissione Escursionismo** della sezione di Ascoli Piceno del Club Alpino Italiano ed è dedicato a chi desidera acquisire elementi utili e di sicurezza finalizzati alla pratica dell'attività escursionistica in montagna.

In particolare, quello proposto, è un **corso di avviamento all'escursionismo** per uscite di tipo **T** (Turistico) ed **E** (Escursionistico).

La formazione tecnico-culturale verrà effettuata attraverso lezioni teoriche e pratiche, con uscite in ambiente montano, che saranno tendenzialmente di lunghezza e difficoltà progressivamente crescente.

Il piano didattico seguito si baserà principalmente sui seguenti cinque punti fondamentali: **i valori, il movimento, l'orientamento, la sicurezza e l'ambiente.**



## CALENDARIO

### LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche avranno inizio alle ore 21.00

#### VENEDÌ 17 MAGGIO

Presentazione della Commissione e del Corso, Introduzione al CAI, Materiali ed equipaggiamento

#### MERCOLEDÌ 22 MAGGIO

Cartografia e Orientamento

#### MERCOLEDÌ 29 MAGGIO

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna, Flora e Fauna, Alimentazione e preparazione fisica e movimento

#### VENEDÌ 31 MAGGIO

Gestione e riduzione del rischio, Cenni di meteorologia

#### VENEDÌ 7 GIUGNO

Elementi di primo soccorso, Soccorso alpino

#### VENEDÌ 14 GIUGNO

Sentieristica, Organizzazione di un'escursione

### USCITE PRATICHE

#### DOMENICA 19 MAGGIO - Monte Ceresa

Anello Novele, Peracchia, Capodirigo, Favalanciata  
Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

#### DOMENICA 2 GIUGNO - Monti della Laga

Monte Bilanciere da Cortino  
Orientamento

#### DOMENICA 16 GIUGNO - Monti Sibillini

Da Rifugio Amandola a Monte Castel Manardo  
Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano

#### SABATO 29 GIUGNO - Gran Sasso

Da Prati di Tivo al Rifugio Duca degli Abruzzi  
Organizzazione di un'escursione, osservazioni meteo, gestione delle emergenze

#### DOMENICA 30 GIUGNO - Gran Sasso

Dal Rifugio Duca degli Abruzzi al Monte Aquila, discesa per il Rifugio Garibaldi e Campo Pericoli fino a Prati di Tivo  
Riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche



## INFORMAZIONI

### Modalità d'iscrizione

Le richieste di iscrizione potranno essere presentate presso la segreteria della sezione CAI di Ascoli Piceno, in via Serafino Cellini, 10 (AP) al venerdì sera dalle 19 alle 20, oppure telefonando al seguente numero: **3479127505**

**Costo individuale: 80 €** (studenti **50 €**), il costo non comprende spostamenti né spese di vitto e alloggio durante il fine settimana conclusivo. Nella serata della prima lezione occorrerà dare adesione, versando la caparra di 20 € per la mezza pensione in rifugio del weekend di fine corso

**Numero minimo di partecipanti affinché si svolga il corso:** 8, numero massimo di allievi: 20

Le lezioni si svolgeranno nei giorni previsti, a partire dalle ore 21, presso la sala multimediale della sezione CAI di Ascoli Piceno (via Serafino Cellini, 10)

Gli orari e i luoghi di ritrovo per la partenza di ognuna delle uscite pratiche saranno comunicati il venerdì precedente, alla fine della lezione teorica.

Il rilascio dell'attestato è subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche.

Il corso terminerà il fine settimana 29-30 ottobre con pernottamento in rifugio (sacco lenzuolo/sacco a pelo obbligatorio).

Per chi deve acquistare attrezzatura e abbigliamento, si consiglia di attendere la prima lezione, utile ad acquisire le nozioni necessarie.

Qualsiasi modifica al programma potrà essere applicata per motivazioni organizzative e meteorologiche ad insindacabile giudizio della direzione.