



SEZIONE CAI DI ASCOLI PICENO



XII CORSO DI ESCURSIONISMO BASE E1

Il **corso di escursionismo base E1** è un primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire delle conoscenze per frequentarla consapevolmente.



dal 7 maggio all'8 giugno 2025
6 lezioni teoriche e 5 giornate in ambiente



LEZIONI TEORICHE (ORE 20.30 – 22.30)

presso la sede della sezione

7 maggio (mercoledì)

Presentazione del corso, del CAI e della nostra Sezione - Problematiche della montagna – Equipaggiamento e materiali base

9 maggio (venerdì)

Movimento, preparazione fisica e alimentazione Sentieristica

14 maggio (mercoledì)

*Lettura del paesaggio e presenza umana in montagna
Flora e fauna*

16 maggio (venerdì)

Cartografia e orientamento base

23 maggio (venerdì)

*Meteorologia di base
Organizzazione di un'escursione*

4 giugno (mercoledì)

*Gestione del rischio
Gestione primo soccorso e Soccorso Alpino*

USCITE IN AMBIENTE

11 maggio (domenica): *Gruppo Monte Ceresa*

17 maggio (sabato): *Monti Reatini*

24 maggio (sabato): *Monti Gemelli*

7 e 8 giugno (sabato e domenica): *escursioni in autogestione con pernottamento in rifugio escursionistico*

Qualsiasi modifica al programma potrà essere applicata per motivazioni organizzative e/o meteorologiche ad insindacabile giudizio della direzione del corso



La partecipazione è riservata ai **soci CAI** con età minima di 18 anni e in regola con il tesseramento per l'anno 2025

Per le **iscrizioni** contattare il numero **328/3018509**

L'iscrizione dovrà essere formalizzata presso la sezione, aperta tutti i venerdì dalle ore 18.30 alle 20

All'atto dell'iscrizione è necessario fornire:

- **quota di partecipazione** al corso € **120** da versare tramite bonifico. La quota è comprensiva di materiale didattico e attestato di partecipazione. **NON** comprende eventuale tesseramento CAI, trasferimenti e pernottamento in rifugio
- **certificato medico** per attività sportiva non agonistica in corso di validità
- **1 fototessera**

Massimo 20 iscritti

Direttore del corso Alessandra Ciani (AE) – per info e iscrizioni 328/3018509

Segretario del corso Lily Fabiani (AE – EAI – EEA) – per info 347/9127505

*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 CAI 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 mai azzerabile.***

**Sezione CAI di Ascoli Piceno
via Serafino Cellini, 10**

www.caiascoli.it



Commissione Escursionismo CAI AP

