



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Tivoli



### **1° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1)**

La Sezione di Tivoli organizza un corso base di escursionismo rivolto a tutti i soci non titolati e non qualificati che desiderano impegnarsi nell'accompagnamento su sentieri di difficoltà T ed E.

Gli aspetti teorici e pratici connessi al corso, come previsti dai piani didattici proposti dalla Commissione Centrale di Escursionismo, saranno sviluppati nelle lezioni tenute da docenti AE, ORTAM, CNSAS.

#### **STRUTTURA DEL CORSO**

Il Corso Base di Escursionismo sulla base del vigente piano didattico è costituito da nr. 5 (cinque) lezioni teoriche per una durata minima complessiva di 12 ore e nr. 5 uscite in ambiente per una durata minima di 6 ore/cad.

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede della Sezione di Tivoli nei seguenti giorni e orari:

1. Sabato 18 maggio 2019 dalle ore 16,00 alle 19,00;
2. Sabato 22 giugno 2019 dalle ore 16,00 alle 19,00;
3. Sabato 06 luglio 2019 dalle ore 16,00 alle 19,00;
4. Sabato 21 settembre 2019 dalle ore 16,00 alle 19,00;
5. Sabato 19 ottobre 2019 dalle ore 16,00 alle 19,00.

Le uscite in ambiente, in cui verrà messo in pratica ciò che è stato trattato a lezione, si svolgeranno nelle seguenti date e luoghi:

1. Domenica 19 maggio 2019 - Monti Lucretili (Monte Gennaro);
2. Domenica 23 giugno 2019 - Cima di Vallevona;
3. Domenica 07 luglio 2019 - Monte Marsicano;
4. Sabato 05 ottobre 2019 - Monti Lucretili (Valle dei Ronci);
5. Domenica 20 ottobre 2019 - Monte Terminillo (Cresta Sassetelli)

## **AMMISSIONE E REQUISITI**

I soci che intendono frequentare il corso dovranno compilare l'istanza di partecipazione al corso allegata e trasmetterla via e-mail all'indirizzo [natale.paciotti2@gmail.com](mailto:natale.paciotti2@gmail.com) o consegnarla a mano recandosi presso la sede della Sezione di Tivoli in via dei Palatini, 11 **entro e non oltre il 20 aprile 2019.**

Inoltre i soci che desiderano frequentare il corso devono:

- A. essere in regola con il tesseramento 2019;
- B. aver compiuto almeno 16 anni di età. La partecipazione dei minorenni è comunque subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale;
- C. produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

È facoltà del Direttore del corso escludere gli aspiranti corsisti che, a suo insindacabile giudizio, non siano idonei a partecipare al corso.

Il corso è riservato ad un numero massimo di 20 e minimo di 10 allievi. Qualora il numero degli allievi dovesse essere inferiore a 10, ad insindacabile decisione del Direttore del Corso, il corso stesso verrà annullato.

Qualora gli aspiranti dovessero superare il numero massimo stabilito, verrà data precedenza ai candidati:

- che sono più attivi all'interno della Sezione;
- aventi età inferiore.

Riguardo al primo punto deciderà il Direttore del Corso tenendo conto delle attività svolte dal candidato, sentito il presidente di Sezione.

La conferma di partecipazione al corso verrà comunicata via e-mail a ciascun candidato **entro e non oltre il 26 aprile 2019.**

## **QUOTA DI ISCRIZIONE**

Alla conferma di ammissione al corso i candidati dovranno versare la quota di partecipazione fissata in **80,00 €** che comprende il contributo per le spese organizzative, materiale didattico, rimborso spese vive per i docenti e attestato di partecipazione.

### **La quota di partecipazione dovrà essere versata entro e non oltre il 10 maggio 2019**

tramite bonifico intestato a: C.A.I. Club Alpino Italiano TIVOLI - Banca Prossima agenzia di Tivoli

IBAN : IT 47 W 03359 01600 100000111872

Causale da indicare: Corso Base di Escursionismo 2019 - Nome e cognome;  
oppure

versando la quota di partecipazione presso la Sezione nei giorni di martedì e venerdì.

### **NORME PER IL PARTECIPANTE AL CORSO**

Il rilascio dell'Attestato è subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche e non può essere condizionato dal superamento di eventuali verifiche del grado di apprendimento.

Tivoli, lì 28.03.2019

Il Direttore del Corso  
AE Natale Paciotti

Per eventuali chiarimenti contattare  
Natale 347 0005980



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Tivoli



### 1° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1)

#### Istanza di partecipazione

Il/La sottoscritto/a

Cognome		Nome	
Luogo nascita		Data nascita	
Residente a		Cap.	
Indirizzo		n. civ.	
Cellulare	Indirizzo e-mail		

**chiede**

di partecipare al Corso Base di Escursionismo (E1) - anno 2019

A tal fine dichiara:

- di essere disponibile ad impegnarsi nel settore escursionistico nell'ambito della Sezione;
- di autorizzare il trattamento dei propri dati personali per i soli scopi previsti dal Corso Base di Escursionismo (registrazione temporanea dei dati generici anche su mezzi informatici), comunicazione dei suddetti dati ai vari organi del Club Alpino Italiano (OTTO Regionale Lazio, ecc.).

Allego

- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

# PIANO DIDATTICO DEL CORSO

ARGOMENTI DELLE LEZIONI TEORICHE (in ordine alfabetico)

## **Alimentazione, preparazione fisica e movimento**

Alimentazione - prima e durante l'escursione Dispendio di energie durante un'escursione Attività motoria e allenamento

Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini

## **Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna**

Lettura del paesaggio

Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano Cenni al ruolo delle aree protette

Cenni sulla storia della frequentazione della montagna

Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio

Cenni sul nuovo Bidecalogo

## **Cartografia e orientamento 1**

Tipi di carte e scale

Lettura della carta topografica e punti cardinali

I segni convenzionali - Le curve di livello

Rapporto tra carta e terreno

Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello

La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento

Concetto di azimut - Orientamento della carta

Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa)

## **Elementi di primo soccorso**

I traumi più comuni in montagna

Patologie da caldo, da freddo, da quota

Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso

## **Equipaggiamento e materiali 1**

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo

Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo

Preparazione dello zaino

## **Flora e Fauna**

Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani 1 Principale fauna presente nei vari ambienti montani

## **Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia**

Rischi e Pericoli

- definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi

- comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo nella

gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze (approccio euristico ai problemi).

Conoscenze Meteo

- come ottenere un bollettino meteorologico,

- interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico

- i pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione

## **Organizzazione di un'escursione**

Scala delle difficoltà escursionistiche

Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia, etc.

Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà

Regole di comportamento nei rifugi

## **Organizzazione e strutture del CAI**

Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale

Cenni sulla organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO, con particolare attenzione all'ambito escursionistico

I Titolati e Qualificati CAI

Le Sezioni, le Scuole, i Soci

## **Sentieristica**

La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero

Simboli e segnaletica dei sentieri;

Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri

## **Soccorso alpino**

Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso

Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112)

Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti 1 Come comunicare la propria posizione

Gestione dell'attesa dei soccorsi

Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi