

CONTRIBUTO COSTI CORSO: € 10

- materiale didattico (*dispense o cd-rom*)
- costi di organizzazione

ISCRIZIONI

in Sede: i venerdì 5 e 12 aprile 2024, dalle 19,30 alle 20.30

on line, tramite bonifico al c/c della Sezione

IBAN: IT48J0200803805000101589380

causale: *nome, cognome - corso base escursionismo E1*

inviando copia bonifico a:
segreteria.cai.cb@gmail.com

CONDIZIONI d'ISCRIZIONE al CORSO

- essere soci del CAI, in regola col pagamento del bollino annuale (è possibile iscriversi contestualmente al CAI e al Corso).
- avere una età minima di anni 16. La partecipazione dei minorenni è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale.
- presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

POSTI DISPONIBILI: minimo 15-max. 30

A tutti gli iscritti, con almeno il 70% di frequenza alle attività teoriche e pratiche, verrà rilasciato un attestato di



Club Alpino Italiano Sezione di Campobasso APS - ETS

Via E. Cirese, snc c/o Terzo spazio - Campobasso
segreteria.cai.cb@gmail.com - 338 1386723 (Anna)

seguici su
facebook gruppo "Amici del CAI di Campobasso"

iscriviti alla
newsletter di <https://caicampobasso.it/>



Club Alpino Italiano
Sezione di Campobasso

Corso Base di Escursionismo (E1)

18 aprile / 30 giugno 2024



Direttore
Franco Passarella (AE)

Vice Direttore
Ennio Sassi (AE)

Sono previste 6 lezioni teoriche e 5 escursioni in montagna o ambiente naturale nel corso delle quali verranno approfonditi gli argomenti trattati in aula

FINALITA' del CORSO

La montagna è un luogo selvaggio in cui ciascuno di noi si misura con sé stesso.

La montagna è natura incontaminata che ci regala attimi di libertà.

La montagna è un ambiente complesso in cui si nascondono pericoli ed in cui è fondamentale sapersi orientare.

La montagna è paesaggio, geografia e storia in cui ritrovare le nostre radici.

Il corso si propone di dare le chiavi di lettura per affrontare in autonomia e in sicurezza gli ambienti montani e non, al fine di una maggiore conoscenza del mondo circostante ed una maggiore coscienza di sé.

"Le montagne sono il mezzo, l'uomo il fine. L'obiettivo non è raggiungere la cima delle montagne, ma migliorare l'uomo"

Walter Bonatti

INFORMAZIONI e comunicazioni relative al corso:

Franco Passarella (339-6419067)

e-mail: francopassarella57@gmail.com

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

presso la Sede sociale (c/o Terzo Spazio – Via Cirese, s.n.c. – Campobasso) **dalle 18.30 alle 20.30**

Giovedì 18 aprile - ore 18.30

- Presentazione del corso
- Organizzazione e struttura del CAI e l'attività escursionistica
- Introduzione al Cicloescursionismo
- Equipaggiamento e materiali

Giovedì 9 maggio - ore 18.30

- Organizzazione di una escursione
- Allenamento
- Tecniche di progressione

Giovedì 16 maggio - ore 18.30

- Cartografia e orientamento

Giovedì 23 maggio - ore 18.30

- Sentieristica
- Tutela ambiente montano

Giovedì 30 maggio ore - 18.30

- Elementi di meteorologia
- Alimentazione
- Primo soccorso

Giovedì 6 giugno - ore 18.30

- Soccorso alpino
- Rischi e pericoli della montagna

PROGRAMMA ESCURSIONI

Domenica 2 giugno

- Tratturo Lucera-Castel di Sangro da Taverna del Cortile (Ripalimosani) a Castropignano

Domenica 9 giugno

- Giornata Nazionale Cammino nei Parchi e 100 Donne sul Matese (Sentiero da definire)

Domenica 16 giugno

- SIC Montagnola Molisana: Sentiero Frassati e Cundra

Domenica 23 giugno

- Matese: Pietre Cadute - Civita di Bojano

Domenica 30 giugno

- Giornata Nazionale Sentiero Italia (Sentiero da definire) - USCITA DI FINE CORSO Autogestita Assistita e consegna Attestati.

Durante le escursioni verranno messe in pratica le varie basi teoriche trattate nel programma "da seduti".

Tutte le escursioni sono di difficoltà (T) o (E), con riferimento alla classificazione dei sentieri del CAI.

I tempi di percorrenza, indicati successivamente sulle appropriate locandine, sono indicativi e si riferiscono ad un escursionista medio in buone condizioni fisiche (300 metri/ora in salita, 400-500 metri/ora in discesa).

Il programma delle escursioni potrebbe subire modifiche sia per quanto riguarda le date che le destinazioni, in funzione del meteo e delle condizioni della montagna e a insindacabile giudizio degli organizzatori.