



Club Alpino Italiano Sezione di Frascati

CORSO BASE di ESCURSIONISMO

Settembre - Ottobre 2020

La Sezione di Frascati del Club Alpino Italiano organizza un Corso Base di Escursionismo (E1) nel periodo settembre - ottobre 2020. Il corso è rivolto a persone che si avvicinano alla montagna da neofiti, ma anche a quanti già praticano attività escursionistica e desiderano acquisire nuove conoscenze per un approccio sistemico all'escursionismo fondato su pianificazione, gestione del rischio, promozione della tutela dell'ambiente, per una frequentazione consapevole e responsabile della montagna.

1. PROGRAMMA

Il corso prevede 16 ore di formazione frontale in aula e 5 uscite in ambiente. Al termine del corso, agli allievi che avranno frequentato regolarmente, sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

La formazione frontale in aula si svolgerà secondo il seguente calendario (sono possibili variazioni che saranno preventivamente comunicate agli iscritti):

- **mercoledì 16-set** * **Equipaggiamento e materiali (2H)**
- **mercoledì 23-set** * **Pericoli in montagna e gestione del rischio (2H)**
- mercoledì 30-set Cartografia e orientamento (2H)
- mercoledì 7-ott Cenni di meteorologia (1H)
Alimentazione, preparazione fisica e movimento (1H)
- mercoledì 14-ott Sentieristica (1H) - Organizzazione e strutture del Cai (1H)
- mercoledì 21-ott Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna (1H)
Flora e fauna (1H)
- sabato 24-ott Elementi di primo soccorso (1H) - Soccorso alpino (1H)
- mercoledì 28-ott Organizzazione e conduzione dell'escursione (1H)
Responsabilità in montagna (1H) - Consegna attestati

La partecipazione ai primi due incontri in aula, contrassegnati con asterisco ed evidenziati in grassetto, (Equipaggiamento e materiali e Pericoli in montagna e gestione del rischio) è obbligatoria e costituisce condizione necessaria per la partecipazione alle uscite in ambiente. In occasione di questi due incontri saranno raccolte le firme dei partecipanti, in ingresso e in uscita.

La formazione in aula si svolgerà:

- il mercoledì nella sede della Sezione, a Cocciano, dalle 20:00 alle 22:00;
- sabato 24 ottobre in albergo, dopo l'escursione.

Le uscite in ambiente si svolgeranno sulle montagne di Lazio, Marche e Abruzzo nei giorni:

- domenica 4 ottobre
- domenica 11 ottobre
- domenica 18 ottobre
- weekend 24-25 ottobre

Le località saranno scelte dagli organizzatori in funzione delle condizioni meteorologiche e della disponibilità degli alberghi. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli le uscite potranno essere posticipate a data da definirsi secondo il criterio della prima domenica (o weekend) utile in funzione del meteo, ad insindacabile giudizio degli organizzatori. Gli appuntamenti per le escursioni sono fissati fin d'ora alle ore 06:30 presso la sede della Sezione, a Frascati; soluzioni alternative personalizzate potranno essere concordate col direttore del corso di volta in volta.

Il trasferimento per raggiungere i siti delle escursioni si svolgerà utilizzando le auto messe a disposizione dai partecipanti. Le spese di viaggio (carburante e pedaggio autostradale) sono a carico dei partecipanti che si organizzeranno autonomamente. Si suggerisce la formula *car-sharing* con ripartizione delle spese in modo da sollevare dalle stesse le persone che mettono a disposizione la propria auto.

Le escursioni sono di difficoltà T / E, con riferimento alla classificazione prevista nell'Allegato 1 al Quaderno di Escursionismo n. 5 del CAI (Regolamento degli AE, edizione 2010)

Il rapporto massimo tra numero di allievi e numero di accompagnatori non sarà mai superiore a quello previsto dal Quaderno di Escursionismo n. 2 del CAI (Corsi di escursionismo: regolamento e piani didattici, edizione 2013)

T = Turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata

E = Escursionistico

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scale, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguato

2. REQUISITI di PARTECIPAZIONE – EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Per iscriversi al corso occorre essere maggiorenni e Soci del Club Alpino Italiano in regola col tesseramento annuale (bollino 2020). E' possibile iscriversi contestualmente al CAI e al corso.

Agli allievi è richiesta una buona forma fisica, i.e. superare un dislivello di 300 m/h con zaino completo e svolgere senza affanno un'escursione di 4/5 ore. Se nel corso delle uscite in ambiente emergessero significative differenze tra le capacità richieste e quelle dimostrate, gli allievi saranno esclusi dal corso con restituzione della quota d'iscrizione detratte le spese già sostenute.

L'equipaggiamento individuale dev'essere adeguato all'attività. In particolare:

- le calzature (pedule) devono essere rigide o semirigide, *alte* (che avvolgano il collo del piede in modo da proteggere la caviglia), con suola in Vibram o materiale dalle caratteristiche equivalenti;
- sono obbligatori i bastoncini telescopici.

Si consiglia di attendere l'inizio del corso prima di effettuare eventuali acquisti, nella prima lezione saranno fornite indicazioni in proposito.

3. ISCRIZIONI

La quota di iscrizione al corso è fissata in 110,00 € (Euro centodieci/00) e non è rimborsabile, salvo la possibilità di rimborso parziale prevista al precedente paragrafo 2.

La quota comprende: spese di organizzazione, copertura assicurativa, materiale didattico (che sarà trasmesso per via telematica), trattamento di mezza pensione in albergo nel week-end. Sono escluse le spese di trasporto e tutto quanto non specificato alla voce *la quota comprende*.

Le domande di iscrizione devono essere presentate in sede, di persona, al direttore del corso o al vicedirettore o al coordinatore nei giorni e orari di apertura della Sezione, **entro le ore 20:30 di giovedì 10 settembre 2020**.

Alla domanda di iscrizione, redatta sull'apposito modello disponibile in Sezione, vanno allegati:

- certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in originale e rilasciato in data non anteriore al 30 novembre 2019;
- copia fronte/retro, ben leggibile, di un documento di identità non scaduto;
- pagamento in contanti del saldo della quota di iscrizione;
- se socio di altra Sezione, fotocopia della tessera del CAI.

Il numero massimo di allievi è fissato in 24 (ventiquattro). Le domande di iscrizione saranno accolte in ordine di presentazione, in quanto complete della prevista documentazione e del saldo della quota (sarà rilasciata ricevuta contestualmente al versamento). Non si accettano pre-iscrizioni, iscrizioni incomplete né acconti.

E' facoltà del direttore del corso non accettare le domande dei candidati ritenuti non idonei a seguito di valutazioni di tipo oggettivo o escludere gli allievi dal corso in qualsiasi momento, laddove si verificano le condizioni di cui ai paragrafi 2 e 4.

4. ASSUNZIONE di RESPONSABILITA' – ASSICURAZIONE INFORTUNI

La montagna è ambiente per sua natura pericoloso. Gli Accompagnatori di Escursionismo del CAI (AE) sono titolati secondo gli standard nazionali del CAI e garantiscono ai soci / allievi la massima sicurezza possibile. Con l'adesione al corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività escursionistica esiste comunque un rischio residuo, non eliminabile.

Durante lo svolgimento del corso gli allievi devono comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive impartite dagli accompagnatori. La mancanza di disciplina e/o l'adozione di comportamenti anche solo potenzialmente pericolosi sono causa di esclusione dal corso. La mancanza di equipaggiamento appropriato è causa di esclusione dall'escursione.

Con l'iscrizione al CAI vengono attivate le coperture assicurative *Infortuni* (morte, invalidità permanente e rimborso spese mediche) e *Soccorso alpino*, valide per tutte le attività organizzate dal CAI. I soci-allievi sono assicurati con i massimali scelti da loro stessi all'atto dell'iscrizione al CAI. Per ulteriori informazioni consultare la sezione *Assicurazioni* sul sito www.cai.it

5. ALTRE INFORMAZIONI

- Il corso è stato autorizzato dall'O.T.T.O. Escursionismo Lazio con nulla osta del 3 dicembre 2019.
- Il presente documento è disponibile presso la sede della Sezione e sul sito web www.caifrascati.it
- Direttore del corso: Mauro Graziani
- Vicedirettore del corso: Umberto Fanciullo
- Coordinamento e segreteria del corso: Nicoletta Visani

Per ulteriori informazioni rivolgersi in Sezione oppure contattare il direttore del corso all'indirizzo email safetyonthesnowsessions@gmail.com

Data a Frascati, 30 gennaio 2020

IL DIRETTORE DEL CORSO, Mauro Graziani (AE, ENV)

IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE di FRASCATI, Umberto Fanciullo (AE)