



Club Alpino Italiano Sezione di Frascati

CORSO di ESCURSIONISMO 2022 Livello BASE (E1)

dal 16 marzo al 4 maggio

La Sezione di Frascati del Club Alpino Italiano organizza un corso base di Escursionismo (E1) nel periodo dal 16 marzo al 4 maggio 2022. Il corso promuove la frequentazione consapevole e responsabile della montagna, in linea con i valori del Club Alpino Italiano. E' rivolto sia a chi si avvicina alla montagna da neofita che alle persone già praticanti l'escursionismo interessate ad acquisire nuove conoscenze e abilità, adottando un approccio fondato su pianificazione e gestione del rischio adeguate al contesto e sulla promozione della tutela dell'ambiente.

1. Programma

Il corso prevede 8 incontri in aula virtuale e 5 uscite in ambiente. Agli allievi che avranno partecipato ad almeno 3 uscite e al 75% degli incontri in aula virtuale sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Gli **incontri in aula virtuale** si svolgeranno con **inizio alle ore 21:00** secondo il seguente calendario (eventuali variazioni di data saranno comunicate ai partecipanti):

- Mercoledì 16/3 Presentazione del corso e auto-presentazione dei partecipanti
Equipaggiamento e materiali (2H)
- Mercoledì 23/3 Pericoli e gestione dei rischi (2H)
- Mercoledì 30/3 Cartografia e orientamento (2H)
- Mercoledì 6/4 Cenni di meteorologia (1H)
Organizzazione e strutture del CAI (1H)
- Mercoledì 13/4 Elementi di primo soccorso (1H)
Soccorso alpino (1H)
- Mercoledì 20/4 Organizzazione e conduzione di un'escursione (2H)
- Mercoledì 27/4 Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna (1H)
Flora e fauna (1H)

- Mercoledì 4/5 Sentieristica (1H)
Alimentazione, preparazione fisica e movimento (1H)
Consegna attestati

Le **uscite in ambiente** hanno carattere didattico. La loro funzione, al di là del trascorrere insieme una piacevole giornata in montagna, è consolidare e tradurre in abilità le conoscenze acquisite in aula. Le uscite sono programmate secondo il seguente calendario:

- domenica 27 marzo (Monti Lepini)
- domenica 3 aprile (Riserva naturale Monte Cervia e Monte Navegna)
- domenica 10 aprile (Parco regionale dei Monti Simbruini)
- domenica 24 aprile (Parco nazionale Abruzzo, Lazio e Molise)
- domenica 1 maggio (Parco regionale Velino-Sirente)

Le suddette aree geografiche possono essere soggette a variazioni. In ogni caso le uscite si svolgeranno nell'Appennino laziale e abruzzese e saranno di difficoltà "E" (cfr. la classificazione delle difficoltà escursionistiche contenuta nell'Allegato 1 del Quaderno di Escursionismo n. 2 del CAI)

- *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 (scalette, 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*

In caso di condizioni meteo particolarmente sfavorevoli le uscite potranno essere posticipate alla prima domenica utile successiva, con esclusione della domenica di Pasqua. Dislivelli e sviluppo chilometrico saranno progressivamente crescenti e comunque sempre prudenzialmente commisurati alle possibilità del gruppo

Luogo e orario degli **appuntamenti per le uscite** saranno fissati di volta in volta:

- il **luogo dell'appuntamento** coinciderà col punto d'inizio delle escursioni, in linea con le indicazioni del CAI legate alla pandemia di COVID-19;
- l'**orario d'inizio delle escursioni sarà non oltre le ore 9:00**, si raccomanda fin d'ora la puntualità;
- la conclusione delle escursioni (i.e. arrivo alle auto) è prevista entro le ore 18:00

I trasferimenti per raggiungere le località di svolgimento delle escursioni sono a cura e spese dei partecipanti. Si ricorda che fino al 15 aprile le automobili devono essere dotate di catene o pneumatici invernali, obbligatori nella stagione invernale in autostrada e su alcune strade locali.

2. Requisiti di partecipazione – Equipaggiamento individuale

Per iscriversi al corso occorre essere soci maggiorenni del Club Alpino Italiano in regola col tesseramento annuale (bollino 2022). E' possibile iscriversi contestualmente al CAI e al corso.

Agli allievi è richiesto un buon grado di allenamento escursionistico (i.e. superare un dislivello di 350 m/h con zaino completo e svolgere senza affanno un'escursione di 6 ore) ed equipaggiamento individuale adeguato all'attività. Eventuali carenze che emergessero in occasione delle uscite possono essere causa di esclusione dall'uscita e dal corso.

In particolare, fanno parte dell'equipaggiamento necessario:

- pedule da escursionismo **a collo alto** e con suola scolpita in Vibram o materiale equivalente, preferibilmente del tipo *4 stagioni*;
- una coppia di bastoncini telescopici.

Si consiglia di attendere l'inizio del corso prima di effettuare eventuali acquisti; in occasione del primo incontro in aula virtuale saranno fornite indicazioni in proposito.

Le dotazioni informatiche e la connessione telematica necessarie per la partecipazione agli incontri in aula virtuale sono a cura e spese dei partecipanti. E' esclusa qualsiasi forma di supporto tecnico sull'utilizzo di hardware e software. Gli organizzatori si occuperanno esclusivamente dell'invio dei link per l'accesso all'aula virtuale e della condivisione dei materiali didattici in un repository dedicato.

3. Iscrizioni

La quota di partecipazione al corso è di 100,00 € (Euro cento/00) e non è rimborsabile.

La quota comprende: spese di organizzazione, materiale didattico (che sarà reso disponibile in modalità telematica), bussola da orienteering. E' escluso tutto quanto non espressamente specificato alla voce *la quota comprende*. Le coperture assicurative sono quelle previste per tutte le attività organizzate dal CAI, di cui il socio beneficia in quanto iscritto al Sodalizio (vedi paragrafo 5).

Le iscrizioni si aprono lunedì 10 gennaio 2022. Le domande di iscrizione, da redigere compilando in ogni sua parte l'**Allegato D**, devono essere inviate al direttore del corso all'indirizzo email maurograziani.it@gmail.com **entro lunedì 28 febbraio 2022.**

Alla domanda di iscrizione devono essere allegati (ben leggibili):

- copia di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica rilasciato in data non anteriore al 2 maggio 2021, **da consegnare poi anche in originale in occasione della prima uscita** (a richiesta dell'interessato l'originale sarà restituito al termine del corso);
- copia fronte-retro di un documento di identità in corso di validità;

- se socio di altra Sezione, certificato di iscrizione al CAI per l'anno 2022, che può essere scaricato autonomamente da MyCai (<https://soci.cai.it>) o essere richiesto alla Sezione di appartenenza.

Il numero massimo di allievi è fissato a 20 (venti).

Le domande di iscrizione saranno prese in considerazione solo in quanto complete della documentazione di cui sopra e valutate sulla base delle informazioni fornite dai candidati secondo criteri oggettivi. Nell'accettazione delle domande dei candidati ritenuti idonei saranno seguiti i seguenti criteri:

- priorità ai soci della Sezione di Frascati e delle sue Sottosezioni di Castel Gandolfo e Genzano (inclusi i soci iscritti contestualmente al CAI e al corso);
- in subordine al punto precedente, accettazione in ordine di presentazione.

In caso di accoglimento della domanda di iscrizione, **il saldo della quota dovrà essere versato in unica soluzione entro il 4 marzo 2022**, secondo le modalità che saranno comunicate agli interessati.

4. Aspetti logistici e ulteriori obblighi in relazione alla pandemia di COVID-19

Le indicazioni contenute nel documento *Indicazioni temporanee per lo svolgimento dell'attività escursionistica e cicloescursionistica sezionale in emergenza Covid19 - Note operative per i partecipanti* emesso dalla Commissione Centrale Escursionismo (CCE) il 4 maggio 2021 (**Allegato A**) costituiscono parte integrante del presente documento.

In occasione delle singole uscite in ambiente, sia gli allievi che gli istruttori / accompagnatori devono produrre l'auto-dichiarazione di cui all'**Allegato B**, stampata a propria cura e debitamente compilata e firmata.

L'equipaggiamento **individuale** di ciascun allievo deve includere facciale filtrante FFP2 o mascherina chirurgica e gel disinfettante a base alcolica.

Si ricorda che l'utilizzo del FFP2 o della mascherina chirurgica non sostituisce il distanziamento interpersonale (in escursione almeno di due metri, secondo le indicazioni del CAI) e la regolare igienizzazione, che restano le misure organizzative più importanti per la prevenzione del contagio.

Il programma del corso, in particolare le date delle uscite in ambiente, potrebbe subire modifiche in caso di nuovi provvedimenti in senso restrittivo emanati dalle Autorità in relazione all'emergenza sanitaria. D'altra parte, l'eventuale revoca di obblighi e restrizioni attualmente vigenti renderebbe inapplicabile il contenuto dei precedenti capoversi per quanto corrispondente.

In ogni caso, e non solo in relazione alla pandemia, ciascun partecipante è responsabile del rispetto degli obblighi di legge, degli obblighi previsti nei provvedimenti delle Autorità e degli ulteriori obblighi previsti nel presente documento. Il direttore del corso è responsabile anche della vigilanza sul rispetto di detti

obblighi, da parte sia degli allievi che dei suoi collaboratori. Gli allievi devono quindi attenersi alle indicazioni del direttore del corso e dei suoi collaboratori. La mancata osservanza degli obblighi suddetti e delle indicazioni del direttore del corso e dei suoi collaboratori può essere causa di esclusione dal corso, salvo possibili azioni legali ove ne ricorressero i presupposti.

5. Assunzione di responsabilità - Assicurazione infortuni

La montagna è un ambiente per sua natura pericoloso. Gli accompagnatori di Escursionismo del CAI sono titolati secondo gli standard nazionali del CAI e garantiscono ai soci-allievi *la minore insicurezza possibile*. Con l'adesione a un 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.

Le *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della Sezione di Frascati (**Allegato C**), costituiscono parte integrante del presente documento, in quanto applicabili.

La dimenticanza dell'equipaggiamento indispensabile allo svolgimento dell'escursione è causa di esclusione dalla stessa.

Con l'iscrizione al CAI il socio diventa beneficiario delle coperture assicurative per *Responsabilità Civile, Soccorso Alpino e Infortuni* (morte, invalidità permanente e rimborso spese mediche), valide in occasione di tutte le attività organizzate dal CAI. In relazione alla copertura *Infortuni*, i soci-allievi sono assicurati con i massimali da loro scelti all'atto del pagamento del bollino annuale (combinazione A o B). Per ulteriori informazioni è possibile consultare la sezione Assicurazioni sul sito www.cai.it

6. Altre informazioni

Questo documento è disponibile presso la sede della Sezione e sul sito web www.caifrascati.it

Lo staff stabile del corso è costituito da:

- direttore del corso: Mauro Graziani (AE)
- vicedirettore: Umberto Fanciullo (AE)
- coordinatore: Nicoletta Visani (DdE)

Per ulteriori informazioni scrivere a maurograziani.it@gmail.com oppure telefonare al 347 347 1690

7. Allegati

- Allegato A. *Indicazioni temporanee per lo svolgimento dell'attività escursionistica e cicloescursionistica sezionale in emergenza Covid19 - Note operative per i partecipanti*, documento rilasciato dalla CCE il 4 maggio 2021
- Allegato B. Modulo per auto-dichiarazione
- Allegato C. *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della Sezione di Frascati
- Allegato D. Modulo Richiesta di iscrizione

Data a Frascati, 12 ottobre 2021

IL DIRETTORE DEL CORSO, Mauro Graziani

IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE, Umberto Fanciullo