



Club Alpino Italiano Sezione di Frascati

CORSO di ESCURSIONISMO 2023 Livello AVANZATO (E2)

dal 31 maggio al 16 luglio

La Sezione di Frascati del Club Alpino Italiano organizza un corso avanzato di Escursionismo (E2) nel periodo dal 31 maggio al 16 luglio 2023. L'obiettivo del corso è approfondire e integrare le conoscenze e le abilità già acquisite con il corso base (E1) in modo da formare escursionisti in grado di gestire in autonomia escursioni di difficoltà EE di uno o più giorni.

In base ai nuovi piani didattici adottati dalla Commissione Centrale Escursionismo (CCE) nel 2021:

- per partecipare al corso E2 occorre aver già frequentato un corso E1 o un modulo di raccordo Mdr-E (requisito inderogabile);
- il programma del corso E2 non include sentieri attrezzati e vie ferrate.

EE=Escursionisti Esperti (cfr. la *Classificazione dei percorsi in base alla difficoltà in ambito escursionistico e cicloescursionistico* contenuta nell'All.to 1 alle *Linee guida e piani didattici per i corsi sezionali di escursionismo e cicloescursionismo* approvato dal Comitato Centrale di Indirizzo e di Controllo del CAI con delibere 75/2021 e 89/2021). **Caratteristiche:** percorsi quasi sempre segnalati che richiedono di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette e detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio. **Abilità e competenze:** necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. **Attrezzature:** richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato

Per gli eventuali interessati al corso E2 che non hanno già partecipato a un corso E1, **la Sezione di Frascati si riserva di organizzare un modulo di raccordo Mdr-E nel fine settimana 20-21 maggio.** Il modulo Mdr-E costituisce un momento di verifica e allineamento delle conoscenze e abilità escursionistiche del socio, per consentirne la partecipazione al corso E2 in modo proficuo sia per il socio

stesso che per gli altri partecipanti. Il modulo sarà attivato solo nel caso di un numero significativo di richieste; gli eventuali interessati sono invitati a contattare il direttore del corso entro il 31/03/23.

1. Programma

Il corso prevede 12 ore in aula virtuale, organizzate in 6 incontri della durata di 2 ore ciascuno, e 5 uscite in ambiente. Agli allievi che avranno partecipato almeno al 70% degli incontri in aula virtuale e almeno al 70% delle uscite in ambiente sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

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

- Mercoledì 31/5 Presentazione del corso. Informativa su pericoli e rischi¹
Equipaggiamento e materiali. Preparazione fisica
- Mercoledì 7/6 Orientamento
- Mercoledì 14/6 Lettura del paesaggio e tutela dell'ambiente montano
- Mercoledì 21/6 Meteorologia. Gestione delle emergenze
- Mercoledì 5/7 Trekking, cammini e Sentiero Italia
- Mercoledì 12/7 Gestione dei rischi

Per le aule virtuali si utilizzerà la piattaforma informatica gratuita che sarà comunicata ai partecipanti.

Le **uscite in ambiente** sono programmate secondo il seguente calendario:

- domenica 11/6 Monti Ernici
- domenica 18/6 Parco regionale Velino-Sirente
- domenica 9/7 Parco nazionale Gran Sasso e Monti della Laga
- sabato 15/7 Monti Sibillini
- domenica 16/7 Monti Sibillini

In caso di condizioni meteo particolarmente sfavorevoli le uscite possono essere posticipate alla prima domenica utile successiva. Anche le destinazioni possono essere soggette a variazioni. In ogni caso tutte le uscite si svolgeranno nell'Appennino laziale e/o abruzzese e/o marchigiano e saranno di difficoltà "EE" (cfr. la classificazione delle difficoltà escursionistiche del CAI)

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

- il luogo dell'appuntamento coinciderà col punto d'inizio dell'escursione;
- l'orario dell'appuntamento sarà tra le 8:00 e le 9:00, si raccomanda fin d'ora la puntualità;
- l'ora di conclusione delle escursioni (i.e. arrivo alle auto) è prevista entro le ore 18:00. Nel prendere eventuali impegni per la serata (sconsigliato) si raccomanda di tenere nella dovuta

¹ Ai partecipanti sarà richiesto di firmare la dichiarazione di essere stati informati sui pericoli in montagna, in generale e con specifico riferimento alle attività oggetto del corso, e di aver ben compreso i rischi derivanti dall'esposizione a tali pericoli

considerazione il traffico autostradale e il tempo necessario per il rientro. Per ovvi motivi di tutela sia degli allievi che degli accompagnatori, in nessun caso gli allievi possono arbitrariamente abbandonare il gruppo prima della conclusione dell'escursione, pena l'immediata e definitiva esclusione dal corso.

Tutti i trasferimenti per raggiungere le località di svolgimento delle escursioni sono interamente a cura e spese dei partecipanti.

2. Requisiti di partecipazione

Per iscriversi al corso occorre:

- essere soci maggiorenni del CAI in regola col tesseramento annuale (bollino 2023);
- **presentare l'attestato di partecipazione a un corso base di escursionismo (E1) o a un modulo di raccordo MdR-E organizzato dal CAI** (requisito inderogabile stabilito dalla CCE);
- **preparazione fisica adeguata**, i.e. essere in grado di svolgere un'escursione di almeno 6 ore con dislivello complessivo in salita di almeno 1000 m con zaino completo senza eccessivo affanno;
- **equipaggiamento individuale adeguato**, di cui fanno parte, tra l'altro:
 - pedule da escursionismo a collo alto con totale copertura del malleolo, di adeguata rigidità e con suola scolpita in Vibram o materiale equivalente (in alternativa: scarponi);
 - una coppia di bastoncini telescopici;
- **passo sicuro, senza esitazioni** nella percorrenza di qualsiasi itinerario di tipo E.

La decisione sull'accettazione delle domande spetta al direttore del corso. Nel caso in cui, in occasione delle uscite in ambiente, emergessero significative carenze individuali circa la preparazione fisica e/o le abilità e/o l'equipaggiamento l'allievo sarà escluso con restituzione della quota di iscrizione, dedotte le spese eventualmente già sostenute.

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, salvo il caso previsto al paragrafo precedente.

La quota comprende il trattamento di mezza pensione in albergo o rifugio nel weekend e il materiale didattico, che sarà reso disponibile in modalità telematica. 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 4).

Le iscrizioni si aprono giovedì 13 aprile e si chiudono giovedì 18 maggio.

Le domande di iscrizione, da redigere compilando in ogni sua parte l'Allegato A, devono essere inviate al direttore del corso all'indirizzo email maurograziani.it@gmail.com. **Non sono previste altre modalità di iscrizione. Il pagamento della quota, che di per sé non costituisce iscrizione, andrà eseguito solo dopo aver ricevuto la conferma di accettazione della propria candidatura dal direttore del corso.**

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

- copia certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica rilasciato in data non anteriore al 16 luglio 2022; **il certificato dovrà poi essere consegnato in originale prima della prima uscita** (a richiesta dell'interessato sarà restituito al termine del corso);
- copia fronte-retro di un documento di identità in corso di validità;
- copia attestato di partecipazione a un corso E1 o al modulo MdR-E oppure, in alternativa, dichiarazione timbrata e firmata dal presidente della Sezione CAI o dal direttore della Scuola di Escursionismo del CAI presso la quale è stato conseguito l'attestato;
- se socio di altra Sezione, certificato di iscrizione al CAI per l'anno 2023, che può essere scaricato autonomamente da MyCai (<https://soci.cai.it>) o 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 in base al possesso dei requisiti di cui al paragrafo precedente. Non si accettano pre-iscrizioni, domande di iscrizione incomplete né acconti.

Le domande dei candidati ritenuti idonei saranno accolte in ordine di presentazione, salvo la priorità riconosciuta ai soci della Sezione di Frascati e delle sue Sottosezioni.

In caso di accoglimento della domanda di iscrizione, il saldo della quota dovrà essere versato in unica soluzione entro venerdì 26 maggio 2023, secondo le modalità che saranno comunicate agli interessati.

4. Assunzione di responsabilità - Assicurazione infortuni

La montagna è un ambiente per sua natura pericoloso. Gli accompagnatori di Escursionismo del CAI sono titolati secondo standard nazionali 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.

Le *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della Sezione di Frascati (Allegato B), costituiscono parte integrante del presente documento, in quanto applicabili. 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, in qualsiasi momento, a insindacabile giudizio del direttore del corso e

senza alcun rimborso. 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

5. 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-EEA)
- coordinatore: Nicoletta Visani (ORTAM, ASAG)

Per ulteriori informazioni scrivere a maurograziani.it@gmail.com. Prima di telefonare si prega di leggere interamente il presente documento.

6. Allegati

- Allegato A. Modulo Richiesta di iscrizione
- Allegato B. *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della Sezione di Frascati

Data a Frascati, 19 gennaio 2023

IL DIRETTORE DEL CORSO, Mauro Graziani

IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE, Maurizio Antonelli