



Club Alpino Italiano Sezione di Frascati

Modulo di Raccordo per l'Escursionismo (MdR-E) - Maggio 2023

Questo documento è collegato con CORSO E2_CAIFRASCATI_2023, disponibile su www.caifrascati.it

In base ai piani didattici adottati dalla Commissione Centrale Escursionismo (CCE) nel 2021, per i soci che non hanno già partecipato a un corso base di escursionismo (E1), il MdR-E è propedeutico alla partecipazione al corso avanzato di escursionismo (E2). In considerazione dell'interesse manifestato da alcuni soci della Sezione di Frascati per il corso E2 che inizierà il 31 maggio p.v., la Sezione organizza il MdR-E nei giorni di **sabato 20 e domenica 21 maggio 2023**.

Il modulo MdR-E costituisce un momento di **verifica e allineamento** delle conoscenze e abilità escursionistiche del socio, per consentirne l'eventuale partecipazione al corso E2 in modo proficuo sia per il socio stesso che per gli altri partecipanti. Non è un corso base intensivo.

I destinatari del MdR-E sono soci che ritengono di avere conoscenze e abilità equivalenti a quelle dei soci uscenti da un corso base di escursionismo del CAI. **La partecipazione al MdR-E non implica automaticamente l'ammissione al corso E2**; la decisione sull'eventuale ammissione al corso E2 compete al direttore del Modulo, che coincide col direttore del corso E2 in relazione al quale il Modulo viene organizzato.

Il numero massimo di partecipanti al MdR-E coinciderà con il numero di posti eventualmente ancora a disposizione per la partecipazione al corso E2 alla data del 2 maggio.

1. Programma

Il MdR-E prevede **7 moduli tematici** della durata di un'ora ciascuno finalizzati alla verifica che i contenuti teorici facciano già parte del bagaglio tecnico-culturale del socio e **1 giornata in ambiente** finalizzata alla verifica delle abilità, del grado di allenamento e dell'equipaggiamento che il socio ha dichiarato di possedere. La partecipazione al 100% delle attività è condizione necessaria per l'ammissione al corso E2.

I 7 moduli tematici si svolgeranno presso la sede della Sezione di Frascati sabato 20 maggio con orario 9:00÷12:00 e 13:00÷17:00 e verteranno sui seguenti argomenti:

1. Cultura CAI (l'escursionismo secondo il CAI, breve storia del CAI, il CAI e il ruolo della Sezione)
2. Il mondo della montagna (la presenza umana in montagna, lettura del paesaggio, flora e fauna come componenti delle fasce vegetazionali)
3. Cartografia, orientamento e navigazione (lettura della carta, bussola e altimetro, GeoResQ e applicazioni cartografiche)
4. Sentieristica, rifugi e bivacchi (tipologie di percorsi, il rifugio)
5. Pericoli e riduzione del rischio (pericolo e rischio, gestione dei rischi)
6. Autosoccorso e soccorso organizzato (gestione del primo soccorso, soccorso alpino)
7. Meteorologia

L'uscita in ambiente si svolgerà domenica 21 maggio sulle montagne dell'Appennino laziale e, con riferimento alla classificazione delle difficoltà escursionistiche del CAI, sarà un'escursione di tipo E di impegno fisico e tecnico corrispondente all'uscita finale di un corso E1. Nel corso dell'uscita in ambiente saranno osservati l'equipaggiamento e il suo utilizzo, la preparazione fisica, la tecnica di progressione e il comportamento in ambiente, la capacità di orientamento e di riconoscimento della rete sentieristica, la capacità di osservazione e valutazione delle condizioni meteo, la capacità di lettura del paesaggio.

Il luogo dell'appuntamento coinciderà col punto d'inizio dell'escursione e l'orario dell'appuntamento è fissato fin d'ora alle ore 8:00. L'ora di conclusione dell'escursione (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 considerazione il traffico stradale e il tempo necessario per il rientro. Per ovi motivi di tutela sia dei partecipanti che degli accompagnatori, in nessun caso i partecipanti possono arbitrariamente abbandonare il gruppo prima della conclusione dell'escursione. I trasferimenti per raggiungere la località di svolgimento dell'escursione sono interamente a cura e spese dei partecipanti. **In caso di condizioni meteo particolarmente sfavorevoli l'uscita potrà essere posticipata al sabato o alla domenica successiva.**

2. Requisiti di partecipazione

Per partecipare al MdR-E occorre:

- essere soci maggiorenni del CAI in regola col tesseramento annuale (bollino 2023);
- **equipaggiamento individuale adeguato**, di cui fanno parte, tra l'altro:
 - pedule da escursionismo con collo alto a protezione del malleolo, di adeguata rigidità e con suola scolpita in Vibram o materiale equivalente;
 - una coppia di bastoncini telescopici.

3. Iscrizioni

La quota di partecipazione al MdR-E è di 20,00 € (Euro venti/00) e comprende il buffet pranzo presso la sede della Sezione per la giornata di sabato.

Le coperture assicurative sono quelle previste per tutte le attività organizzate dal CAI, di cui il socio beneficia in quanto iscritto al Sodalizio.

Iscrizioni in sede di persona giovedì 4/11/18 maggio dalle 19:00 alle 20:30, previo contatto telefonico con il direttore del MdR-E, presentando l'apposito modulo debitamente compilato (Allegato C). Non sono previste altre date, orari, né modalità per l'iscrizione.

Al momento dell'iscrizione occorre presentare anche:

- **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (originale)**, rilasciato in data non anteriore al 29 maggio 2022 (l'originale sarà restituito al termine del MdR-E);
- copia fronte-retro, ben leggibile, di un documento di identità in corso di validità;
- 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.

Come già evidenziato nella premessa del presente documento, **il numero massimo di partecipanti al MdR-E coinciderà con il numero di posti eventualmente ancora a disposizione per la partecipazione al corso E2 alla data del 2 maggio.**

Le domande di partecipazione al MdR-E saranno prese in considerazione solo in quanto complete della documentazione di cui sopra e valutate nell'ordine in cui i candidati, successivamente alla pubblicazione del bando del corso E2/2023, hanno contattato la Sezione organizzatrice manifestando il proprio interesse a partecipare al MdR-E, salvo priorità riconosciuta ai soci della Sezione di Frascati e delle sue Sottosezioni. In relazione alla suddetta manifestazione di interesse, farà fede l'invio di apposita email alla Sezione o al direttore del corso.

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 *la minore insicurezza possibile*. Con l'adesione al MdR-E il partecipante 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), disponibili presso la sede della Sezione e sul sito web www.caifrascati.it, costituiscono parte integrante del presente documento, in quanto applicabili. Durante lo svolgimento del MdR-E i partecipanti devono comportarsi diligentemente ed eseguire le direttive impartite dagli accompagnatori.

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-partecipanti 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 di Frascati e sul sito web www.caifrascati.it

Lo staff stabile del MdR-E è costituito da:

- direttore: Mauro Graziani (AE)
- vicedirettore: Umberto Fanciullo (AE-EEA)
- coordinatore: (Nicoletta Visani (AE, ORTAM)

Per ulteriori informazioni scrivere a maurograziani.it@gmail.com

6. Allegati

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

Data a Frascati, 26 aprile 2023

IL DIRETTORE DEL MdR-E, Mauro Graziani (AE)

IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE, Maurizio Antonelli