



# CORSO DI ESCURSIONISMO BASE 2024 DAL 7 MAGGIO AL 18 GIUGNO

Il corso promuove la frequentazione consapevole e responsabile della montagna, in linea con i valori del Club Alpino Italiano.

## DESTINATARI E OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso è rivolto soprattutto a persone che si avvicinano alla montagna da neofiti ma anche a chi è interessato/a ad acquisire nuove conoscenze e abilità per un'adeguata gestione dei rischi e per la promozione della tutela dell'ambiente.

## PROGRAMMA

Il corso prevede:

- 7 incontri in aula, 4 in presenza fisica presso la sede CAI di Frascati e 3 in aula virtuale con modalità Didattica A Distanza (DAD);
- 5 uscite in ambiente.

Agli allievi che avranno partecipato ad almeno il 70% degli incontri in aula e al 70% delle uscite in ambiente sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Gli incontri in aula, fisica o virtuale, si svolgeranno con inizio alle ore 20:30 secondo il seguente calendario (eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti):

- Martedì 7/5 (CAI): Presentazione del corso (1H). Equipaggiamento e materiali (1H)
- Martedì 14/5 (CAI): L'escursionismo del CAI (1H). Movimento, preparazione fisica e alimentazione (1H)



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Frascati



- Martedì 21/5 (CAI): Cartografia e orientamento. Sentieristica (2H)
- Martedì 28/5 (DAD): Il mondo della montagna, lettura del paesaggio, flora e fauna (2H)
- Martedì 4/6 (DAD): Organizzazione di un'escursione, gestione dei rischi (2H)
- Martedì 11/6 (DAD): Meteorologia base (1H). Gestione del primo soccorso e Soccorso alpino (1H)
- Martedì 18/6 (CAI): Domande/risposte. Feedback di fine corso. Consegna attestati (2H)

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 19 maggio (Castelli Romani)
- domenica 26 maggio (Monti Lepini)
- sabato 1 giugno (Monti Simbruini-Ernici)
- domenica 2 giugno (Monti Ernici)
- domenica 16 giugno (Riserva Naturale Monte Cervia e Monte Navegna)

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 del CAI)

*E = escursionistico. Percorsi che rappresentano la maggior parte degli Itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'uso delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.*

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



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Frascati



Luogo e orario degli appuntamenti per le uscite saranno fissati di volta in volta. In linea di massima:

- il luogo dell'appuntamento coinciderà col punto d'inizio delle escursioni;
- 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.

### **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Per iscriversi al corso occorre essere maggiorenni e soci del Club Alpino Italiano, in regola col tesseramento annuale (bollino 2024). È 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 5/6 ore) ed equipaggiamento individuale adeguato all'attività.

In particolare, fanno parte dell'equipaggiamento individuale necessario:

- pedule da escursionismo a collo alto (sopra la caviglia) 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 saranno fornite indicazioni in proposito.

### **ISCRIZIONI**

**Da lunedì 4 marzo 2024 a giovedì 2 maggio 2024.**



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Frascati



Le domande di iscrizione, da redigere compilando in ogni sua parte l'Allegato A, devono essere inviate al direttore del corso all'indirizzo email [nicolettavisani@gmail.com](mailto:nicolettavisani@gmail.com).

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

- copia di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica che dovrà essere valido per l'intera durata del corso, 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 2024, che può essere scaricato autonomamente da MyCai (<https://soci.cai.it>) o essere richiesto alla Sezione di appartenenza.

Le domande di iscrizione saranno prese in considerazione solo in quanto complete della documentazione di cui sopra.

La **quota di partecipazione al corso è di 150,00 €** (euro centocinquanta/00) e non è rimborsabile.

La quota comprende: spese di organizzazione, materiale didattico (che sarà reso disponibile in modalità telematica), bussola da orienteering, trattamento di mezza pensione nel weekend (una notte). È 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.

Il **numero massimo** di allievi è fissato a **20** (venti). Nell'accettazione delle domande verrà data priorità ai soci della Sezione di Frascati e delle sue Sottosezioni (Castel Gandolfo e Genzano).

In caso di accoglimento della domanda di iscrizione, il saldo della quota dovrà essere versato al più presto, in unica soluzione, in ogni caso non oltre il 3 maggio 2024, secondo le modalità che saranno comunicate agli interessati.



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Frascati



Nei giovedì 14 marzo e 18 aprile 2024 il direttore del corso (o un suo delegato) sarà presente presso la sede della Sezione CAI di Frascati dalle 19:00 alle 20:00 per rispondere ad eventuali domande.

### **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 B), 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](http://www.cai.it)

### **ALTRE INFORMAZIONI**

Questo documento è disponibile anche sul sito web [www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Frascati



Lo staff stabile del corso è costituito da:

- direttore del corso: Nicoletta Visani (AE)
- vice direttore: Umberto Fanciullo (AE)

Per ulteriori informazioni scrivere a [nicolettavisani@gmail.com](mailto:nicolettavisani@gmail.com) oppure telefonare al 3477855705

### **ALLEGATI**

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

FRASCATI, 11 dicembre 2023

IL DIRETTORE DEL CORSO, Nicoletta Visani

IL PRESIDENTE DELLA SEZIONE, Maurizio Antonelli