



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Città di Castello



3° Corso Escursionismo Base (E1)

26/02/2025 – 13/04/2025

***Il Corso si propone di formare i partecipanti
alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole
della montagna
e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche
per saperla affrontare in sicurezza***

Direttore del Corso:
Vice Direttore:

Gorbi Sauro AE-EEA-EAI
Alunno Valerio AE

340 4095335
342 7029496

mail: escursionismo@caicastello.it

ESCURSIONISMO



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Città di Castello



3° CORSO ESCURSIONISMO BASE (E1) 2025

REGOLAMENTO

- Il Corso è rivolto sia a coloro che hanno poca o nessuna esperienza di escursionismo in montagna sia a coloro che già lo praticano e desiderano perfezionare le proprie conoscenze per frequentare in sicurezza ed autonomia l'ambiente montano.
- Il Corso è riservato ai soci CAI in regola con il tesseramento CAI 2025 che abbiano compiuto il 18° anno di età.
- Il Corso si svolgerà dal 26 Febbraio 2025 al 13 Aprile 2025 ed è strutturato, secondo le linee guida del Club Alpino Italiano, in 12 ore di lezioni teoriche (6 serate) e 5 uscite in ambiente.
- Il Corso si svolgerà con un numero minimo di 10 iscritti fino a un massimo di 20.

Iscrizioni

- Dalla data di pubblicazione del presente bando ed entro il 31 Gennaio 2025 è possibile inviare la domanda di iscrizione compilando l'apposito modulo tramite mail a:
escursionismo@caicastello.it
- In occasione della prima lezione teorica i partecipanti dovranno presentare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, che dovrà essere valido per l'intera durata del corso.
Si raccomanda di attivarsi per tempo, in quanto i partecipanti privi di certificato non saranno ammessi alle uscite pratiche.
- La quota di iscrizione è fissata in 50,00 € e comprende: rimborso spese docenti e accompagnatori, utilizzo dei materiali e supporti didattici della Sezione, dispense. Dalla quota sono escluse tutte le voci non citate.
- In caso di ammissione al Corso, comunicata via e-mail, l'iscrizione dovrà essere completata con il versamento dell'intera somma entro il 20 Febbraio 2025, tramite bonifico bancario al Club Alpino Italiano Sezione di Città di Castello, IBAN IT86U0623021602000064307277 indicando nella causale "Iscrizione E1 2025 – Nome Cognome"
- La ricevuta del versamento dovrà essere inviata, entro la prima lezione teorica, via posta elettronica a: **escursionismo@caicastello.it**
- Gli allievi dovranno essere in possesso di tutto l'equipaggiamento individuale utile alla pratica dell'escursionismo, in particolare:
 - Scarponi alti, adeguati al cammino in ambiente montano
 - Abbigliamento tecnico adatto all'ambiente montano ed alla stagione



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Città di Castello



- Tutte le lezioni teoriche si terranno presso la sede sociale CAI , Via Luigi Angelini - Città di Castello
- Le uscite in ambiente potranno subire variazioni di data e località in ragione delle condizioni meteo e delle valutazioni degli accompagnatori. Difficoltà massima escursioni: E
- I Corsisti sono tenuti ad osservare un comportamento consono all'etica ed ai principi del Club Alpino Italiano e dovranno attenersi scrupolosamente, pena l'esclusione dal corso, a quanto è previsto dal programma e alle disposizioni impartite dagli istruttori docenti del Corso.
- Eventuali variazioni al programma saranno immediatamente comunicate agli iscritti. Le uscite delle lezioni pratiche saranno effettuate con mezzi propri.
- E' previsto il rilascio di un Attestato di partecipazione a tutti coloro che avranno partecipato ad almeno il 70% delle lezioni sia teoriche che pratiche.

Per ulteriori informazioni contattare:

AE-EEA-EAI	Gorbi Sauro	Direttore del Corso	340 4095335
AE	Alunno Valerio	Vice Direttore	342 7029496

Mail: escursionismo@caicastello.it

Allegati:

- Programma del corso
- Modulo domanda di iscrizione al corso



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di Città di Castello

3° CORSO ESCURSIONISMO BASE (E1) - 2025

PROGRAMMA

DATA	SESSIONE	ARGOMENTI	RELATORI
26/02/2025 21,00-23,00	L'escursionismo del CAI	Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti. Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero. L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela. Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.	Sauro Gorbi Claudio Busco Andrea Caiotti Fabiola Fiorucci
2/03/2025 8,30-16,30	1^ USCITA PRATICA	MONTE S. MARIA TIBERINA	AE-ASE sezionali
5/03/2025 21,00-23,00	Cosa serve in montagna	Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischiello). La preparazione dello zaino. Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento di salita e discesa (posizioni corrette e errori comuni, l'uso dei bastoncini e la gestione del peso nello zaino, preparazione fisica generica e specifica per l'attività escursionistica). Alimentazione base: cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, la corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna).	Alessandro Pascolini
9/03/2025 8,30-16,30	2^ USCITA PRATICA	MONTE FUMAIOLO	AE-ASE sezionali

12/03/2025 21,00-23,00	Come arriviamo alla meta	<p>Cartografia e orientamento base: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione dell'inclinazione, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare poi anche nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso, strumenti per l'orientamento) conoscenza della bussola e dell'altimetro, orientare la carta (a vista conoscendo e non conoscendo il punto in cui ci troviamo e con la bussola), individuare la quota (osservazione, altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota. Breve esemplificazione del concetto di azimut.</p> <p>Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi, tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.</p>	Andrea Caiotti Valerio Alunno
16/03/2025 8,30-16,30	3^ USCITA PRATICA	MONTE SUBASIO	AE-ASE sezionali
19/03/2025 21,00-23,00	Il mondo della montagna	<p>La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.</p> <p>La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.</p> <p>Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori</p>	Daniela Tirimbelli
26/03/2025 21,00-23,00	Come gestire le emergenze	<p>Gestione del rischio (base): concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (applicazione nelle uscite in ambiente).</p> <p>Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poco simpatici (la vipera, le zecche, insetti vari, ecc.) prevenzione e comportamento.</p> <p>GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura.</p> <p>Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.</p>	Alessandro Pascolini Fabiola Fiorucci
30/03/2025 8,30-16,30	4^ USCITA PRATICA	MONTE FAVALTO	AE-ASE sezionali

2/04/2025 21,00-23,00	Progettiamo l'escursione	<p>Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti d'appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</p> <p>Meteorologia base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici.</p> <p>Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (applicazione nelle uscite in ambiente).</p> <p>Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p>	<p>Sauro Gorbi</p> <p>Andrea Caiotti Valerio Alunno</p>
6/04/2025 8,30-16,30	5^ USCITA PRATICA	MONTE CUCCO	AE-ASE sezionali
13/04/2025 8,30-16,30	USCITA DI RECUPERO (eventuale)	MONTE NERONE	AE-ASE sezionali



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Città di Castello



3° CORSO ESCURSIONISMO BASE (E1) 2025

Domanda di iscrizione

Il/la sottoscritto/a

nato/a a il

Residente in Via/Piazza n°

cap città prov.

cellulare

e-mail.....

anno d' iscrizione al CAI Sezione/Sottosezione

Chiede di poter partecipare al Corso di Escursionismo Base (E1) 2025

CONSENSO INFORMATIVO

- Conferma di aver preso visione e compreso di quanto indicato nel bando del corso.
- Conferma di accettare il programma del corso ed eventuali variazioni al medesimo, qualora si rendessero necessarie.
- Dichiaro di essere pienamente consapevole ed informato che le pratiche dell'escursionismo in tutte le loro forme e specializzazioni comportano dei rischi oggettivi che non possono essere eliminati.
- Dichiaro di accettare tali rischi e si impegna ad affrontare il Corso di Escursionismo senza omissioni di diligenza e correttezza.
- Si impegna ad attenersi scrupolosamente alle istruzioni che gli saranno impartite dalla direzione del Corso e dagli Accompagnatori durante le attività.
- Consente il trattamento dei dati personali ai sensi del D. L. N. 196/2003

Data

Firma

Domanda di iscrizione n° (riservato alla segreteria)