

## Contenuti e finalità del Corso base di escursionismo (E1)

Il Corso Base di Escursionismo (E1) intende avviare i partecipanti ad una frequentazione consapevole della montagna.

Si rivolge a chi si avvicina per la prima volta alla pratica dell'escursionismo ma anche a chi, pur essendo in possesso di una personale esperienza in ambito escursionistico, intende acquisire e consolidare le proprie conoscenze culturali, tecniche e pratiche necessarie per organizzare con autonomia e competenza escursioni in ambiente montano.

Durante il corso verranno trattati gli aspetti teorico-pratici riguardanti l'attività escursionistica nel suo complesso: abbigliamento e attrezzatura, sicurezza in montagna, alimentazione, geologia, fauna e flora, cartografia e orientamento, nozioni di meteorologia, sentieristica, nozioni di primo soccorso.

L'obiettivo del corso sarà quello di fornire le nozioni che consentano di affrontare le escursioni con ragionevole sicurezza e permettere di apprezzare le bellezze dell'ambiente montano.

## Equipaggiamento individuale

Per la frequenza del corso si richiede un abbigliamento adeguato all'escursionismo di media montagna, in particolare scarponi da trekking, zaino, pile e/o piumino leggero, guscio, cuffia e guanti.

*Si consiglia di attendere lo svolgimento della prima lezione teorica prima di procedere all'acquisto di eventuali nuovi materiali.*

## Modalità di iscrizione

Il Corso è rivolto ai soci CAI di età superiore ai 18 anni e in regola con il tesseramento per l'anno 2019.

### Quota di partecipazione: euro 70,00

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi relativi all'organizzazione del corso.

Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni e altro.

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque non oltre **venerdì 19 aprile 2019**, presso la **sede del CAI, Sezione di Salò**, in Via G. Pascoli, 4 negli orari di apertura della sede.

Le **domande d'iscrizione** devono essere presentate su **apposito modulo** contestualmente accompagnato dal versamento dell'intera quota d'iscrizione, **tessera CAI** in corso di validità e **certificato medico** attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica con validità per tutto il periodo di svolgimento del corso.

## CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Salò

Via G. Pascoli, 4, Salò (BS)

Orari di apertura della sede:  
il martedì e il venerdì dalle 20:30 alle 22:00

Tel. 0365 550101 - Cell. 338.30.87.081

E-mail: [caisalo@libero.it](mailto:caisalo@libero.it)

[www.caisalo.it](http://www.caisalo.it)



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Salò**  
*organizza*

**CORSO BASE DI  
ESCURSIONISMO (E1)**

*Approvato dall'OTTO Escursionismo Lombardia  
e valido per l'accesso ai corsi di escursionismo  
avanzato del CAI*



## Programma del Corso: Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Salò in Via G. Pascoli, 4.

Inizieranno alle ore **20.30** e avranno una durata approssimativa di **due ore**.

Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso.

**Le lezioni teoriche sono aperte a tutti i soci CAI**

Data	Argomento della lezione
<b>Lunedì</b> <b>29/04/2019</b>	Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali. Alimentazione, preparazione fisica e movimento.
<b>Giovedì</b> <b>2/05/2019</b>	Sentieristica. Organizzare un'escursione.
<b>Giovedì</b> <b>9/05/2019</b>	Cartografia e orientamento.
<b>Giovedì</b> <b>16/05/2019</b>	Elementi di geologia alpina. Flora e fauna.
<b>Giovedì</b> <b>23/05/2019</b>	Organizzazione e strutture del CAI. Gestione e riduzione del rischio. Cenni di meteorologia.
<b>Mercoledì</b> <b>29/05/2019</b>	Elementi di primo soccorso. Soccorso alpino.
<b>Giovedì</b> <b>6/06/2019</b>	Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Elementi di fotografia di montagna.
<b>Venerdì</b> <b>14/06/2019</b>	Consegna attestati di fine corso e serata conviviale

## Programma del Corso: Uscite in ambiente

Le località e le date delle uscite in ambiente potranno subire variazioni in base alle valutazioni effettuate dagli accompagnatori, potranno occupare l'intera giornata e svolgersi anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli.

I luoghi di svolgimento, gli orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati nel corso delle lezioni teoriche precedenti.

Data	Destinazione
<b>Domenica</b> <b>5/05/2019</b>	Uscita 1: Abbigliamento, utilizzo dei materiali e movimento Destinazione: Corna Trentapassi Difficoltà E
<b>Domenica</b> <b>12/05/2019</b>	Uscita 2: Orientamento Destinazione: Altopiano di Cariadeghe Difficoltà E
<b>Domenica</b> <b>19/05/2019</b>	Uscita 3: Lettura del paesaggio, flora, fauna e tutela dell'ambiente montano Destinazione: Monte Altissimo di Nago Difficoltà E
<b>Domenica</b> <b>26/05/2019</b>	Uscita 4: Organizzazione di un'escursione-Osservazioni meteo-Gestione emergenze Destinazione: Punta Almanà Difficoltà E
<b>Sabato e Domenica</b> <b>8-9/06/2019</b>	Uscita finale (2 gg.): Riepilogo delle nozioni apprese durante il corso Destinazione: Rifugio Albani - Presolana Difficoltà E



### Direttore del Corso:

Luca Bonfà (A.E. - e-mail: [lucabnf@gmail.com](mailto:lucabnf@gmail.com))

### Vicedirettore del Corso:

Arialdo Goffi (A.E.)

### Accompagnatori:

Alfredo Chiodi (A.E. - E.A.I.)

Corrado Corradini (Presidente CAI Salò)

Daniele Poli (A.S.E.)

Eros Pomarè (Segretario CAI Salò)

Riccardo Ponzoni (A.S.E.)

Francesco Scalvini (A.E. - I.S.)

Roberto Bianchi (collaboratore)

Enzo Chemel (collaboratore)

Clara Peri (Consigliere e Tesoriera CAI Salò)

