

Il corso di escursionismo avanzato è rivolto a tutti coloro che intendono approfondire le conoscenze tecniche e pratiche necessarie per procedere con sicurezza sui tutti i sentieri, sia escursionistici che attrezzati. Attraverso lezioni teoriche e uscite pratiche si impartiranno quelle nozioni necessarie ad un'approccio consapevole agli itinerari in ambiente montano, con la coscienza delle proprie capacità personali e la conoscenza della propria posizione rispetto allo spazio circostante. Il corso prevede lezioni teoriche in aula e uscite pratiche sul territorio.

Martedì 14 aprile alle ore 21.00 presso la sede in V.le dell'Appennino 375 **serata informativa sul corso**, gratuita ed aperta a tutti (soci e non): chi è il Club Alpino Italiano, cosa offre il corso il escursionismo avanzato agli allievi, cosa chiede il CAI agli allievi.

Sono ammessi a frequentare il corso i soci CAI aventi almeno 16 anni compiuti, l'iscrizione al CAI è obbligatoria. Per partecipare non occorre avere esperienza pregressa in montagna, è sufficiente entusiasmo e rispetto per l'ambiente naturale, al resto pensano i nostri istruttori che mettono a disposizione la loro esperienza. Ogni allievo dovrà produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Le iscrizioni si ricevono in sede il martedì dalle ore 21. Le lezioni teoriche si svolgeranno in sede negli orari indicati dal direttore del corso.

**PER INFORMAZIONI** tutti i martedì dalle ore 21 presso la sede oppure inviate un messaggio a [info@caiforli.it](mailto:info@caiforli.it) o un sms / whatsapp al 338/7601333 e sarete ricontattati al più presto.

## CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO E DI VIE FERRATE

28 APRILE - 30 GIUGNO



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE DI FORLÌ**  
**"MARIO LOMBARDINI"**  
**ANNO DI FONDAZIONE 1927**

## LEZIONI TEORICHE IN AULA

### 14/04 – Serata presentazione corso (aperta a tutti)

Chi è il Club Alpino Italiano e cosa offre il corso E2 agli allievi, cosa chiede il Club Alpino Italiano agli allievi

### 28/04 – Equipaggiamento e materiali #1 e #2

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo, attrezzature personali e di gruppo, preparazione zaino Dispositivi di protezione individuali (casco, imbrago e kit da ferrata) e cenni sulla normativa vigente in materia

### 30/04 – Catena di sicurezza e nodi

Catena di sicurezza e fattore di caduta, uso di imbrago e set da ferrata, nodi base utilizzati in escursionismo, progressione su sentiero attrezzato e via ferrata, manovre di emergenza

### 05/05 - Alimentazione, preparaz. fisica, movimento

Alimentazione prima e durante l'escursione, dispendio di energie, attività motoria e allenamento, movimenti base in salita – discesa - traversi, uso dei bastoncini

### 05/05 – Gestione e riduzione del rischio, cenni meteo

Differenza tra pericolo e rischio, distinzione tra oggettivi e soggettivi, comportamenti e reazioni psicologiche tipiche del singolo e del gruppo, come ottenere e interpretare un bollettino meteo, i pericoli connessi al meteo, gestione di quanto sopra

### 12/05 – Cartografia e orientamento #1

Tipi di carte, i segni convenzionali e le curve di livello, rapporto tra carta e terreno, lettura della carta, la bussola e l'altimetro, concetto di azimut e procedure per orientarsi

### 19/05 – Meteorologia

Cenni di meteorologia generale, carte del tempo e fenomeni meteorologici tipici della montagna; come ottenere un bollettino meteo, interpretarlo e individuarne i limiti; i pericoli connessi al meteo e l'influenza sulla pianificazione e conduzione di un'uscita

### 26/05 – Geografia e geologia

Le principali caratteristiche delle catene montuose; geologia, geomorfologia e principali tipi di rocce dell'ambiente montano

### 02/06 – Sentieristica e organizzazione di un'escursione

La rete sentieristica italiana, la classificazione dei tipi di sentiero, simboli e segnaletica, rispetto e manutenzione dei sentieri, scala delle difficoltà escursionistiche, scelta dell'itinerario e stima del dislivello e dei tempi di difficoltà di un percorso, regole di comportamento nei rifugi e bivacchi

### 09/06 – Ambiente e cultura dell'andare in montagna

Letture del paesaggio, protezione e tutela dell'ambiente montano, il ruolo delle aree protette, cenni sulla storia della frequentazione della montagna, cultura e tradizioni del territorio e delle popolazioni montane, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio, il nuovo Bidecalogo

### 09/06 – Flora e Fauna

Cenni sulla principale vegetazione, flora e fauna presente nei vari ambienti montani locali

### 16/06 – Cartografia e orientamento #2

Didattica su utilizzo cartina - bussola – altimetro, schizzo di rotta e profilo altimetrico, sistemi cartografici e cenni GPS

### 23/06 – Elementi di primo soccorso e soccorso alpino

I traumi più comuni, le patologie da caldo - freddo - quota, materiale personale e di gruppo per il primo soccorso; cenni sull'organizzazione CNSAS e sulle operazioni di soccorso, modalità di chiamata in territorio nazionale, cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti, come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali

### 30/06 – Organizzazione e strutture del CAI

Cenni sulla storia del Club Alpino Italiano, sullo Statuto Sociale sull'organizzazione centrale e periferica; l'importanza del socio e delle sezioni, lo scopo delle scuole e degli istruttori CAI

### 30/06 – Test di fine corso e consegna attestati

## USCITE PRATICHE IN AMBIENTE

### 02/05 – Uscita in palestra di roccia

Didattica sui materiali e prove di progressione su vie ferrate in salita – traverso – discesa, manovre di emergenza

### 09/05 – Uscita su via ferrata – Nodi e manovre di corda

Uscita su via ferrata con approfondimento di nodi e manovre

### 17/05 – Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

Escursione con didattica su abbigliamento e attrezzatura, prove di progressione in salita – traverso – discesa e uso dei bastoncini

### 30/05 – Uscita su via ferrata

Uscita su via ferrata con riepilogo lezioni teoriche e pratiche

### 14/06 – Lettura paesaggio e ambiente montano

Escursione in appennino con didattica sull'ambiente circostante, sulla flora e sulla fauna

### 21/06 – Cartografia e orientamento avanzato

Escursione in appennino con didattica ed esercitazioni sull'uso e lettura della carta e della bussola / altimetro

### 27-28/06 – Escursione gestita dagli allievi

Escursione in dolomiti organizzata, gestita e condotta interamente dagli allievi che metteranno in pratica in ambiente quanto appreso durante il corso

**Le lezioni si terranno alle ore 21 presso la sede in V.le Appennino 375. Tutti i partecipanti dovranno essere dotati dell'abbigliamento e attrezzature previste ed indicate dal direttore del corso.**

# CORSO AVANZATO DI ESCURSIONISMO E DI VIE FERRATE "E2-2020"

28 APRILE – 30 GIUGNO



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI FORLÌ  
"Mario Lombardini"

Sede sociale in Viale Appennino 375  
aperta tutti i martedì dalle ore 21  
[www.caiforli.it](http://www.caiforli.it) – [info@caiforli.it](mailto:info@caiforli.it)