



Club Alpino Italiano Sezione di Cesena



Scuola di Escursionismo CAI Cesena

## 7° Corso di Escursionismo Invernale con racchette da neve Gennaio-Marzo 2011

### Programma

<b>Giovedì 20 gennaio</b>	Inizio corso - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Termine iscrizioni - Formazione gruppo allievi - Presentazione 7° Corso invernale. Il CAI, organi e compiti.
Giovedì 27 gennaio	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Abbigliamento e attrezzatura per l'escursionismo invernale.
Giovedì 3 febbraio	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Cartografia, orientamento e sistemi di navigazione per l'escursionismo invernale. Pianificazione di una escursione invernale.
Domenica 6 febbraio	Escursione didattica - In Appennino: Tecniche di progressione. Cartografia e orientamento. Osservazioni naturalistiche. Interpretazione dei bollettini nivo-meteorologici.
Giovedì 10 febbraio	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Elementi di meteorologia. Ambiente invernale montano e strategie di adattamento della fauna e flora.
Giovedì 17 febbraio	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Fisiologia umana alle basse temperature. Primo soccorso e alimentazione. Pianificazione dell'uscita.
Sabato 19 febbraio	Escursione didattica - In Dolomiti: 1° giorno - Osservazioni naturalistiche e analisi del manto nevoso. Simulazione costruzione ricovero di emergenza nella neve.
Domenica 20 febbraio	Escursione didattica - In Dolomiti: 2° giorno - Simulazione di primo soccorso. Osservazioni naturalistiche. Perfezionamento della tecnica di progressione su neve.
Giovedì 24 febbraio	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Neve e valanghe.
<u>Martedì</u> 1 marzo	Lezione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Autosoccorso e uso dell'ARTVA, pala e sonda. Pianificazione dell'uscita.
Venerdì 4 marzo	Escursione didattica - In Dolomiti/Valle d'Aosta: 1° giorno - I limiti delle racchette da neve: Differenze di utilizzo tra racchette/bastoncini e ramponi/piccozza.
Sabato 5 marzo	Escursione didattica - In Dolomiti/Valle d'Aosta: 2° giorno - ARTVA, pala e sonda, e simulazione soccorso in valanga. Prove di orientamento con bussola.
Domenica 6 marzo	Escursione didattica - In Dolomiti/ Valle d'Aosta: 3° giorno - Stratigrafia. Analisi ambientale e scelta della traccia.
Giovedì 10 marzo	Test di valutazione - Ore 21,00 in sede CAI a Cesena: Prova scritta conclusiva di valutazione. Appendice: Idee per attività escursionistiche sulla neve.
<b>Venerdì 11 marzo</b>	Cerimonia finale: Conclusione corso con cena e consegna attestati.
Fine settimana da concordare	Facoltativa escursione gestita dai corsisti.

**Direttore del Corso:** FIORENZO ROSSETTI - Accompagnatore Nazionale di Escursionismo (ANE).

**Istruttori:** Vittorio Tassinari (AE), Andrea Magnani (AE), Daniela Campana (OTAM), Francesco Gobbi (AIA), Graziano Montanari.

**Quota d'iscrizione al Corso:** Euro 115,00 (Spese organizzative, materiali d'uso e dispense didattiche). Pernottamenti, vitto, trasferimento in auto, ecc., sono a carico dei partecipanti.

**Numero massimo allievi ammessi:** 25.

**Per iscriversi occorre:** Iscriversi al CAI o aver rinnovato per il 2011, portare certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido, fornire una foto tessera, versare la quota d'iscrizione.

**Info e pre-iscrizioni:** ANE Fiorenzo Rossetti (con versamento di una caparra di Euro 50,00).

Tel: 338 2151442 - 0547 23144 (cena) - E.mail: fiorenzorossetti@libero.it - Web: www.scuolacaicesena.it