



Club Alpino Italiano Sezione di Cesena



Scuola sezionale di Escursionismo CAI Cesena

9° Corso di Escursionismo Invernale con racchette da neve

Gennaio-Marzo 2013



Programma

Giovedì 24 gennaio	Inizio corso - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: Termine iscrizioni - Formazione gruppo Allievi - Presentazione 9° Corso invernale. Il CAI, organi e compiti.
Giovedì 31 gennaio	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: Abbigliamento e attrezzatura per l'escursionismo invernale.
Giovedì 7 febbraio	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: Cartografia, orientamento e sistemi di navigazione per l'escursionismo invernale.
Domenica 10 febbraio	Escursione didattica - In Appennino: Tecniche di progressione. Cartografia e orientamento. Osservazioni naturalistiche. Interpretazione dei bollettini nivo-meteorologici e meteorologia applicata.
Giovedì 14 febbraio	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: a)La conquista dei "3 Poli". b)Ambiente invernale montano e strategie di adattamento della fauna e flora.
Giovedì 21 febbraio	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: a)Fisiologia umana alle basse temperature. b)Alimentazione. Primo soccorso. c)Pianificazione dell'uscita.
Sabato 23 febbraio	Escursione didattica - In Dolomiti: 1° giorno - Aspetti naturalistici e culturali locali. Analisi del manto nevoso. Simulazione costruzione ricovero di emergenza nella neve.
Domenica 24 febbraio	Escursione didattica - In Dolomiti: 2° giorno - Simulazione di primo soccorso. Osservazioni ambientali. Perfezionamento della tecnica di progressione su neve.
Giovedì 28 febbraio	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: a)Neve e valanghe. b)Pianificazione dell'uscita
Sabato 2/ domenica 3 marzo	Escursione didattica - In Appennino: Il campo invernale. Materiali, attrezzatura e tecniche per un accampamento sulla neve.
Martedì 5 marzo	Lezione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: a)Autosoccorso e uso dell'ARTVA, pala e sonda. c)Pianificazione dell'uscita.
Venerdì 8 marzo	Escursione didattica - In Dolomiti/Valle d'Aosta: 1° giorno - Aspetti naturalistici e culturali locali. Analisi ambientale e scelta della traccia.
Sabato 9 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 10 marzo	Escursione didattica - In Dolomiti/ Valle d'Aosta: 3° giorno - Stratigrafia. I limiti delle racchette da neve: differenze di utilizzo tra racchette/bastoncini e ramponi/piccozza.
Martedì 12 marzo	Test di valutazione - Ore 20,45 in sede CAI a Cesena: a)Prova scritta conclusiva di valutazione. b)Appendice: Idee per attività escursionistiche sulla neve.
Venerdì 15 marzo	Cerimonia finale: Conclusione corso con cena e consegna attestati.
Data da concordare	Facoltativa escursione gestita dai Corsisti.

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

Quota d'iscrizione al Corso: Euro 125,00 (Rimborso 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 2013, 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 - E.mail: fiorenzorossetti@libero.it - Web: www.scuolacaicesena.it

