



Club Alpino Italiano Sezione di Cesena



Scuola sezionale di Escursionismo CAI Cesena

16° CORSO DI ESCURSIONISMO

Aprile - Maggio 2014

L'Escursionismo ed il Trekking

Giovedì 3 aprile ore 20:45 Sede CAI a Cesena	Inizio corso: Presentazione corsi. Questionario conoscitivo. Lezione 1: Il CAI: struttura, organi e compiti. L'esplorazione della montagna: storie di uomini e di imprese.
Giovedì 10 aprile	Lezione 2: Vestirsi ed equipaggiarsi per le escursioni.
Domenica 13 aprile	1ª uscita didattica: Escursione didattica in Appennino. Tecnica di base escursionistica. Primi utilizzi della carta escursionistica e nozioni di orientamento con la bussola.
Martedì 15 aprile	Lezione 3: La cartografia e l'orientamento per l'escursionismo – La sentieristica.
Giovedì 17 aprile	Lezione 4: Il Soccorso alpino; Trappole escursionistiche. "Che tempo fa?" – cenni di meteorologia.
Giovedì 24 aprile	Lezione 5: Approfondimento di Cartografia. "Diventare Allenatori di Se Stessi": Preparazione Fisica, Movimento e Alimentazione.
Domenica 27 aprile	2ª uscita didattica: Escursione didattica in Appennino su sentiero segnato e non Pratica di utilizzo di carta escursionistica e bussola, orientamento.
Martedì 29 aprile	Lezione 6: Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Flora e fauna.
Sabato 3 e domenica 4 maggio	3ª uscita didattica: Escursione di due giorni. Lettura del paesaggio. Osservazioni meteorologiche. Prove di cartografia e orientamento.
Giovedì 8 maggio	Lezione 7: Cartografia e orientamento avanzato per il trekking. Basi del GPS. Walter Bonatti e Ambrogio Fogar: due esploratori a confronto.
Giovedì 15 maggio	Lezione 8: L'abbigliamento e l'equipaggiamento per il trekking (tenda e rifugi). Gestione e riduzione del rischio; Elementi di primo soccorso.
Martedì 20 maggio	Lezione 9: Organizzazione e pianificazione di una escursione.
Venerdì 23, sabato 24 e domenica 25 maggio	4ª uscita didattica: Trekking con tenda. Materiali e tecniche per realizzare il campo; Pianificazione itinerario; Prove avanzate di orientamento.
Giovedì 29 maggio	Lezione 10: Test finale. Proiezione foto e filmati. Proposte di escursione da parte dei corsisti
Sabato 31 maggio	Cena di fine Corso e consegna degli attestati.

Direttore del Corso: A.E. Andrea Magnani

Vice direttore : A.S.E. Matteo Verdecchia

Quote d'iscrizione al Corso: Euro 140,00€ (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 2014, portare certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido, fornire una foto tessera, versare la quota d'iscrizione.

Info e pre-iscrizioni (con caparra di Euro 50): Andrea Magnani Tel: 339 8184648 - E.mail: andrea.magn@libero.it - web: www.scuolacaicesena.it