



## **NEVE E DINTORNI: Gennaio – Marzo 2018**

# **CORSO DI ESCURSIONISMO INVERNALE**

### **PROGRAMMA**

<b>Giovedì 18 gennaio</b> ore 20:45 Sede CAI a Cesena	<b>Inizio corso:</b> Presentazione del Corso – Chiusura delle Iscrizioni
<b>Martedì 23 gennaio</b>	<b>Lezione 1:</b> Abbigliamento ed equipaggiamento invernali
<b>Giovedì 25 gennaio</b>	<b>Lezione 2:</b> Cartografia e orientamento per escursioni in ambiente innevato
<b>Domenica 28 gennaio</b>	<b>1<sup>a</sup> uscita:</b> Escursione con racchette da neve in Appennino Come muoversi in ambiente, utilizzo della carta escursionistica Osservazioni naturalistiche
<b>Giovedì 1 febbraio</b>	<b>Lezione 3:</b> Alimentazione, preparazione fisica e movimento per escursionismo in ambiente innevato Meteorologia e lettura dei bollettini meteo
<b>Giovedì 8 febbraio</b>	<b>Lezione 4:</b> La Neve, questa sconosciuta: cosa si nasconde dentro e sotto il manto nevoso? Elementi di nivologia e valanghe
<b>Sabato 10 e Domenica 11 febbraio</b>	<b>2<sup>a</sup> uscita:</b> Escursione di due giorni con racchette da neve in Appennino o Prealpi. Pratiche di utilizzo di carta escursionistica e bussola, orientamento. Nivologia e gestione del Rischio
<b>Martedì 13 febbraio</b>	<b>Lezione 5:</b> La conquista dei Tre Poli: le imprese che hanno portato l'uomo a poter esplorare mondi prima sconosciuti. Ambiente montano innevato, flora e fauna: adattamenti invernali
<b>Giovedì 15 febbraio</b>	<b>Lezione 6:</b> Autosoccorso in valanga, ARTVA, pala e sonda
<b>Martedì 20 febbraio</b>	<b>Lezione 7:</b> Elementi di primo soccorso Soccorso Alpino
<b>Venerdì 23 – Sabato 24 Domenica 25 febbraio</b>	<b>3<sup>a</sup> uscita:</b> Escursione di tre giorni in Dolomiti con racchette da neve. Prove pratiche di movimento su neve, simulazioni e prove di auto soccorso
<b>Giovedì 1 marzo</b>	<b>Lezione 8:</b> Organizzazione di una escursione in ambiente innevato "Ma che freddo fa...a sta quota qua??" Come il corpo umano sopravvive e si adatta al freddo ed alla alta quota
<b>Domenica 4 marzo</b>	<b>4<sup>a</sup> uscita:</b> Organizzazione di una escursione in ambiente innevato da parte degli allievi – messa in pratica del metodo "3 x 3"
<b>Venerdì 9 marzo</b>	<b>Cena di fine corso e consegna degli attestati</b>

**Direttore del Corso:** AE-EAI Andrea Magnani

**Partecipazione:** occorre Iscrivere al CAI o aver rinnovato per il 2018, una foto tessera, versare quota d'iscrizione al corso. **Quota di iscrizione:** € 150,00 (per spese organizzative, materiali d'uso, materiali e dispense didattiche). Pernottamenti, vitto, trasferimenti in auto, ecc. sono a carico dei partecipanti. Tutte le lezioni saranno svolte presso la sede CAI a Cesena.

**Per info e iscrizioni:** Andrea Magnani cell. 339.8184648  
mail: scuolacaicesena@gmail.com