



CAI  
Sezione di Cesena

Programma

Scuola sezionale di  
Escursionismo CAI Cesena  
"Fogar - Bonatti"



# Neve e Dintorni 2020

## Corso di

# ESCURSIONISMO INVERNALE

Gennaio - Febbraio - Marzo 2020

Giovedì 16 Gennaio	<b>Inizio e presentazione del Corso di Escursionismo Invernale - Chiusura delle Iscrizioni</b> La conquista dei Tre Poli le imprese che hanno portato l'uomo a poter esplorare mondi sconosciuti
Giovedì 23 Gennaio	<b>Lezione 1: Abbigliamento ed equipaggiamento invernali</b>
Domenica 26 Gennaio	<b>1ª Escursione didattica in Appennino</b>
Giovedì 30 Gennaio	<b>Lezione 2 : Cartografia e orientamento in ambiente innevato</b>
Giovedì 6 Febbraio	<b>Lezione 3 : Meteorologia e lettura dei bollettini meteo</b>
Sabato 8 Febbraio Domenica 9 Febbraio	<b>2ª Escursione didattica in ambiente</b>
Giovedì 13 Febbraio	<b>Lezione 4 : Alimentazione, preparazione fisica e movimento per escursionismo in ambiente innevato / Ambiente montano innevato, flora e fauna</b>
Martedì 18 Febbraio	<b>Lezione 5 : La Neve, questa sconosciuta: cosa si nasconde dentro e sotto il manto nevoso? Elementi di nivologia e valanghe / Bollettini Nivo-meteorologici</b>
Giovedì 20 Febbraio	<b>Lezione 6 : Autosoccorso in valanga, ARTVA, pala e sonda</b>
Martedì 25 Febbraio	<b>Lezione 7 : Il Soccorso Alpino / Elementi di primo soccorso / Trappole euristiche</b>
Venerdì 28 Febbraio Sabato 29 Febbraio Domenica 1 Marzo	<b>3ª Escursione didattica - Prealpi o Alpi</b>
Giovedì 5 Marzo	<b>Lezione 8 : "Ma che freddo fa...a sta quota qua ???" Come il corpo umano sopravvive e si adatta al freddo ed alla alta quota Organizzazione di una escursione in ambiente innevato</b>
Venerdì 13 Marzo	<b>Cena di fine corso e consegna degli attestati</b>

Per partecipare occorre: iscriversi al CAI o avere rinnovato per il 2020, una foto tessera e versare la quota di iscrizione al corso (\*).

**Finalità del corso:** trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche.

Rivolto a chi desidera acquisire o perfezionare le tecniche e le nozioni indispensabili per una corretta e consapevole frequentazione nella massima sicurezza, al rispetto e alla tutela della montagna in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve (ciaspole).

**Quota d'iscrizione al corso: € 160** (per spese organizzative, materiali d'uso, materiali e dispense didattiche).

Sono esclusi i pernotti, vitto, trasferimenti in auto e quant'altro non indicato nella quota d'iscrizione.

\* Il versamento della quota di iscrizione deve essere effettuato, previo contatto con il Direttore del Corso.

L'iscrizione si intende effettiva dopo il versamento della quota; inviare la contabile del bonifico e la scheda di iscrizione a : [scuolacaicesena@gmail.com](mailto:scuolacaicesena@gmail.com)

Per info ed iscrizioni **Andrea Magnani** (ANE - Direttore del corso)

Tel. **339 8184648**

E-mail : [scuolacaicesena@gmail.com](mailto:scuolacaicesena@gmail.com) - web : [www.scuolacaicesena.it](http://www.scuolacaicesena.it)



Note: per necessità didattiche potrebbero verificarsi cambi nell'ordine (ma non nelle date) delle lezioni.

Tutte le lezioni si tengono al primo piano della Sede CAI Cesena, via Cesenatico n.5735 località Macerone, 47521 Cesena (FC) dalle 20:50 alle 23:00 circa

Scuola CAI Cesena - Scuola sezionale di Escursionismo "Fogar-Bonatti"

