



Club Alpino Italiano Sezione di Cesena



Scuola di Escursionismo CAI Cesena
Ambrogio Fogar

14° CORSO DI ESCURSIONISMO

APRILE – MAGGIO 2012

Programma

Giovedì 5 aprile ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Inizio corso: Termine delle iscrizioni - Presentazione corsi; Chi siamo: il CAI, la sua struttura, gli organi e i compiti; Dove andiamo: L'ambiente montano e le sue tematiche.
Giovedì 12 aprile ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Come vestirsi e cosa mettere nello zaino: Lezione 1: l'abbigliamento e l'equipaggiamento per l'escursionismo.
Domenica 15 aprile	Escursione didattica su sentiero segnato in Appennino (primi utilizzi della carta escursionistica).
Giovedì 19 aprile ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Regola n°1, non perdere la bussola! Lezione 2: Cartografia per l'escursionismo e basi dell'orientamento.
Sabato 21 aprile	Uscita con prove pratiche di orientamento ritrovo presso Sede CAI a Cesena
Giovedì 26 aprile ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Cosa mangiare e come allenarsi Lezione 3: L'alimentazione e la preparazione fisica in montagna. Approfondimento di cartografia e orientamento;
Sabato 28 e Domenica 29 aprile	Escursione di due giorni in Appennino con prove di orientamento e cartografia
Giovedì 3 maggio ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Che tempo farà? Lezione 4: Elementi di meteorologia. Approfondimento di Cartografia e GPS
Martedì 8 maggio ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Attenti al lupo (???) Lezione 5: pericoli oggettivi e soggettivi in montagna; Il Primo soccorso e la gestione delle emergenze.
Venerdì 11, Sabato 12 Domenica 13 maggio	Escursione di tre giorni in Dolomiti o Prealpi a seconda delle condizioni meteo
Giovedì 17 maggio ore 21:00 Sede CAI a Cesena	L'esplorazione della montagna: storia di uomini e di imprese Lezione 6: La pianificazione delle escursioni;
Giovedì 24 maggio ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Lezione 7: Test finale; Proiezione filmati; Proposte di escursione da parte dei corsisti.
Weekend da definire	Uscita facoltativa proposta ed organizzata dai corsisti
Giovedì 31 maggio ore 21:00 Sede CAI a Cesena	Gli abitanti delle foreste Serata di approfondimento: Flora e Fauna dell'Appennino
data da concordare	Cena di fine corso e consegna degli attestati

Direttore del Corso: ANDREA MAGNANI - (AE),

Quota rimborso Corso (spese organizzative, materiali d'uso, dispense didattiche): 95€. Pernottamenti, vitto, spostamenti in auto etc. sono a carico dei partecipanti.

Numero allievi massimo: 25. **Per iscriversi occorre:** Iscrizione al CAI per il 2012, certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido, una fototessera, versare la quota di rimborso spese del corso, (prescrizioni: versamento di caparra di 50,00 euro)

Info e pre-iscrizioni: ANDREA MAGNANI tel. 339 8184648
e.mail: andrea.magn@libero.it - Web: www.scuolacaicesena.it

