



Club Alpino Italiano Sezione di Cesena



Scuola sezionale di Escursionismo CAI Cesena

15° CORSO DI ESCURSIONISMO BASE E AVANZATO

Aprile - Giugno 2013

L'Escursionismo ed il Trekking

Giovedì 11 aprile ore 20:45 Sede CAI a Cesena	Inizio corso: Presentazione corsi. Questionario conoscitivo. Il CAI: struttura, organi e compiti.
Giovedì 18 aprile	Lezione 1: Abbigliamento ed equipaggiamento per l'escursionismo.
Domenica 21 aprile	1^a uscita didattica: Escursione didattica in Appennino. Tecnica di base escursionistica Primi utilizzi della carta escursionistica e nozioni di orientamento con la bussola.
Martedì 23 aprile	Lezione 2: Basi di Cartografia ed orientamento.
Sabato 27 aprile	2^a uscita didattica: Escursione con notturna in Appennino.
Giovedì 2 maggio	Lezione 3: Approfondimento cartografia ed orientamento; La Conservazione dell'ambiente montano.
Giovedì 9 maggio	Lezione 4: Elementi di meteorologia e lettura dei bollettini meteo; L'esplorazione della montagna: storie di uomini e di imprese.
Domenica 12 maggio	3^a uscita didattica: Escursione su sentiero segnato; Lettura del paesaggio; Pratica di utilizzo di carta escursionistica e bussola.
Giovedì 16 maggio	Lezione 5: La pianificazione dell'escursione. Cenni sulla Flora e Fauna dell'Appennino.
Martedì 23 maggio	Lezione 6: Pericoli oggettivi e soggettivi in montagna. Il Primo soccorso e la gestione delle emergenze.
Sabato 25 e domenica 26 maggio	4^a uscita didattica: Escursione nelle Alpi – Dolomiti con prove di orientamento e gestione delle emergenze.
Giovedì 30 maggio (inizio parte avanzata)	Lezione 7: L'abbigliamento e l'equipaggiamento per il trekking (tenda e rifugi).
Giovedì 6 giugno	Lezione 8: Cartografia e orientamento avanzato per il trekking. GPS. Orientamento in pessime condizioni.
Martedì 11 giugno	Lezione 9: L'alimentazione e la preparazione fisica in montagna; Walter Bonatti e Ambrogio Fogar: due esploratori a confronto.
Venerdì 14, sabato 15 e domenica 16 giugno	5^a uscita didattica: Trekking con tenda. Materiali e tecniche per realizzare il campo; Pianificazione itinerario; Prove avanzate di orientamento.
Giovedì 20 giugno	Lezione 10: Test finale. Proiezione foto e filmati. Proposte di escursione da parte dei corsisti
Venerdì 28 giugno	Cena di fine Corso e consegna degli attestati.

Direttore del Corso: A.E. ANDREA MAGNANI

Referente tecnico: A.N.E. FIORENZO ROSSETTI

Quote d'iscrizione al Corso: Euro 130 corso completo; Euro 60 la sola parte avanzata (obbligatorio aver frequentato un corso CAI di escursionismo base o invernale).

Per iscriversi occorre: tesseramento al CAI, certificato medico d'idoneità, foto tessera, quota d'iscrizione.

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

Fiorenzo Rossetti Tel: 338 2151442 - E.mail: fiorenzorossetti@libero.it

Web: www.scuolacaicesena.it