



PROGRAMMA 17° CORSO DI ESCURSIONISMO

Aprile - Giugno 2015

Giovedì 9 aprile ore 20:45 Sede CAI a Cesena	Inizio corso: Presentazione corso. Questionario conoscitivo. Lezione 1: Il CAI: struttura, organi e compiti. L'esplorazione della montagna: storie di uomini e di imprese.
Giovedì 16 aprile	Lezione 2: Vestirsi ed equipaggiarsi per le escursioni.
Domenica 19 aprile	1ª uscita didattica: Escursione didattica in Appennino. Tecnica di base escursionistica. Primi utilizzi della carta escursionistica e nozioni di orientamento con la bussola.
Giovedì 23 aprile	Lezione 3: La cartografia e l'orientamento per l'escursionismo. La sentieristica.
Martedì 28 aprile	Lezione 4: "Diventare Allenatori di Se Stessi": Preparazione Fisica, Movimento e Alimentazione. Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna.
Giovedì 7 maggio	Lezione 5: Approfondimento di Cartografia. "Che tempo fa?" – cenni di meteorologia.
Sabato 9 e domenica 10 maggio	2ª uscita didattica: Escursione di due giorni su sentiero segnato e non. Pratica di utilizzo di carta escursionistica e bussola, orientamento.
Giovedì 14 maggio	Lezione 6: Flora e fauna.
Giovedì 21 maggio	Lezione 7: Cartografia e orientamento avanzati per il trekking. Basi del GPS.
Domenica 24 maggio	3ª uscita didattica: Escursione didattica in Appennino. Lettura del paesaggio. Osservazioni meteorologiche. Prove di cartografia e orientamento.
Giovedì 28 maggio	Lezione 8: Elementi di primo soccorso. Il Soccorso alpino; Gestione e riduzione del rischio;
Giovedì 4 giugno	Lezione 9: Pianificazione ed organizzazione della escursione. Trappole escursionistiche.
Sabato 6 e domenica 7 giugno	4ª uscita didattica: Escursione di due giorni. Pianificazione itinerario; Prove avanzate di orientamento.
Giovedì 11 giugno	Lezione 10: Walter Bonatti e Ambrogio Fogar: due esploratori a confronto. Test finale. Proiezione foto e filmati. Proposte di escursione...
Venerdì 19 giugno	Cena di fine Corso e consegna degli attestati.

Ricordiamo che è necessario aver frequentato un corso base di Escursionismo CAI per chi vorrà partecipare al successivo corso di Ferrate (nel caso è previsto uno sconto sulla quota cumulativa di partecipazione). In alternativa è necessaria una pregressa e solida esperienza escursionistica della persona interessata.

Direttore del Corso: A.E. Andrea Magnani

Quote d'iscrizione al Corso: Euro 110,00€ (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 partecipare occorre: Iscriversi al CAI o aver rinnovato per il 2015, una foto tessera, versare quota d'iscrizione.

Info e pre-iscrizioni (con caparra di Euro 50): Andrea Magnani Tel: 339 8184648

E.mail: scuolacaicesena@gmail.com - web: www.scuolacaicesena.it

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