



Scuola sezionale di Escursionismo "Fogar-Bonatti" Club Alpino Italiano - sezione di Cesena



anno 2015



Corsi di ESCURSIONISMO - FERRATE - ATTIVITA' FORMATIVE

NEVE E DINTORNI: ATTIVITA FORMATIVE IN AMBIENTE INNEVATO

- Gio 22 Gennaio - teoria:**
Presentazione delle attività
La neve, questa sconosciuta
- Gio 29 Gennaio - teoria:**
La fauna alpina e le strategie per superare l'inverno.
- Dom 1 Febbraio -**
1° uscita pratica:
Escursione didattica in appennino con racchette da neve. Osservazioni naturalistiche ed ambientali.
- Gio 12 Febbraio - teoria:**
Principi di orientamento in inverno
- Dom 15 Febbraio -**
2° uscita pratica:
Escursione didattica in appennino con racchette da neve. Osservazioni meteorologiche.
- Gio 26 Febbraio - teoria:**
La conquista dei tre poli
- Sab 28 Febbraio e Dom 1 Marzo -**
3° uscita pratica:
Escursione didattica di due giorni in Dolomiti con racchette da neve
- Ven 6 Marzo - teoria:**
Acclimatamento in quota

per informazioni ed iscrizioni:
scuolacaicesena@gmail.com

www.scuolacaicesena.it

CORSO ESCURSIONISMO BASE - E1

- Gio 9 Aprile - teoria:** Il CAI: struttura, organi e compiti. L'esplorazione della montagna, storie di uomini e di imprese.
- Gio 16 Aprile - teoria:** Vestirsi ed equipaggiarsi per le escursioni
- Dom 19 Aprile - uscita pratica:**
1° escursione didattica in appennino
- Gio 23 Aprile - teoria:** La cartografia e l'orientamento per l'escursionismo - La sentieristica
- Gio 28 Aprile - teoria:** Il soccorso alpino. Trappole escursionistiche. Che tempo fa? Cenni di meteorologia
- Gio 7 Maggio - teoria:** Approfondimenti di cartografia. Diventare allenatori di se stessi. Preparazione fisica. Movimento e Alimentazione
- Sab 9 e Dom 10 Maggio - uscita pratica:**
2° escursione didattica in appennino
- Gio 14 Maggio - teoria:** Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Fauna montana.
- Gio 21 Maggio - teoria:** Cartografia e orientamento avanzato per il trekking. Basi del GPS. Walter Bonatti e Ambrogio Fogar: due esploratori a confronto.
- Dom 24 Maggio - uscita pratica:**
3° escursione didattica in appennino
- Gio 28 Maggio - teoria:** L'abbigliamento e l'equipaggiamento per il trekking (tenda e rifugi). Gestione e riduzione del rischio. Elementi di primo soccorso.
- Gio 4 Giugno - teoria:** Organizzazione e pianificazione di una escursione.
- Sab 6 e Dom 7 Giugno - uscita pratica:**
4° escursione didattica in dolomiti
- Gio 11 Giugno - teoria:** Test finale. Proiezione foto e filmati. Proposte di escursione da parte dei corsisti.
- Data da stabilire:
Cena di fine corso e consegna degli attestati

CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO - E2 - FERRATE

- Gio 18 Giugno - teoria:**
Equipaggiamento e materiali. Casco, imbrago e kit da ferrata
- Dom 21 Giugno - uscita pratica:**
1° escursione. Palestra di roccia/falesia
- Gio 25 Giugno - teoria:**
Catena di sicurezza e nodi. Progressione su sentiero attrezzato e su vie ferrate.
- Gio 2 Luglio - teoria:**
Cartografia e orientamento avanzati. Il GPS. Allenamento e preparazione fisica.
- Sab 4 e Dom 5 Luglio - uscita pratica:**
2° escursione. Ferrate Lago di Garda/Monte Baldo
- Gio 9 Luglio - teoria:**
Gestione e riduzione dei rischi. Meteorologia.
- Gio 16 Luglio - teoria:**
Organizzazione di una escursione su via ferrata. Approfondimento sui nodi e manovre di corda.
- Sab 18 e Dom 19 Luglio - uscita pratica:**
3° escursione. Ferrate in Dolomiti
- Gio 23 Luglio - teoria:**
Geografia e geologia. Storia delle vie ferrate.
- Data da stabilire:
Cena di fine corso e consegna degli attestati

La Scuola Sezionale di Escursionismo "Fogar-Bonatti" del Club Alpino Italiano sez. di Cesena organizza corsi di Escursionismo e Ferrate al fine di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole in sicurezza della montagna. Trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche.

La partecipazione è aperta a tutti i soci CAI in regola con l'iscrizione al club. La Scuola è composta da istruttori titolari e qualificati del CAI

Sono previste agevolazioni per i nuovi soci e per chi partecipa ad entrambi i Corsi di Escursionismo Base E1 e Avanzato E2 - Ferrate. I costi dei corsi verranno comunicati all'apertura delle iscrizioni. Le serate di attività formative sono invece gratuite e aperte a tutti. Le uscite didattiche sono riservate solo ai soci CAI.

ATTIVITA' FORMATIVE- ESCURSIONISMO NATURALISTICO TEMA: l'acqua

- Gio 24 Settembre - teoria:**
Ciclo dell'acqua e importanza socio-economica e culturale delle risorse idriche
- Dom 27 Settembre -**
uscita pratica:
1° escursione didattica
- Gio 1 Ottobre - teoria:**
Acqua come elemento costruttivo
- Gio 8 Ottobre - teoria:**
Acqua e vita, ovvero importanza dell'acqua negli ambienti alpini e montani e organismi che vi gravitano intorno
- Gio 15 Ottobre - teoria:**
Come fotografare l'acqua
- Sab 17 e Dom 18 Ottobre -**
uscita pratica:
2° escursione didattica

