



# Scuola sezionale di Escursionismo "Fogar-Bonatti" Club Alpino Italiano - sezione di Cesena anno 2017



## Corsi di ESCURSIONISMO - FERRATE - ATTIVITA' FORMATIVE

### NEVE E DINTORNI:

**Corso di avvicinamento alla montagna  
IN AMBIENTE INNEVATO**

**Gio 12 Gennaio - teoria:**  
Presentazione delle attività  
La neve, questa sconosciuta

**Gio 19 Gennaio - teoria:**  
La fauna alpina e le strategie per superare l'inverno.

**Dom 22 Gennaio - 1° uscita pratica:**  
Escursione didattica in appennino con racchette da neve. Osservazioni naturalistiche ed ambientali.

**Gio 2 Febbraio - teoria:**  
Principi di orientamento in inverno

**Dom 5 Febbraio - 2° uscita pratica:**  
Escursione didattica in appennino con racchette da neve. Osservazioni meteorologiche.

**Gio 16 Febbraio - teoria:**  
La conquista dei tre poli

**Sab 18 e Dom 19 Febbraio - 3° uscita pratica:**  
Escursione didattica di due giorni in Dolomiti con racchette da neve

**Gio 23 Febbraio - teoria:**  
Acclimatamento in quota

### CORSO ESCURSIONISMO- E1

**Lun 3 Aprile - teoria - presentazione corsi**  
**Gio 6 Aprile - teoria:** Il CAI: struttura, organi e compiti. L'esplorazione della montagna, storie di uomini e di imprese.

**Dom 9 Aprile - uscita pratica:**  
**1° escursione didattica in appennino**

**Gio 13 Aprile - teoria:** Vestirsi ed equipaggiarsi per le escursioni

**Gio 20 Aprile - teoria:** La cartografia e l'orientamento per l'escursionismo - La sentieristica

**Dom 23 Aprile - uscita pratica:**  
**2° escursione didattica in appennino**

**Gio 27 Aprile - teoria:** Il soccorso alpino. Trappole escursionistiche. Che tempo fa? Cenni di meteorologia

**Mar 2 Maggio - teoria:** Approfondimenti di cartografia. Diventare allenatori di se stessi. Preparazione fisica. Movimento e Alimentazione

**Ven 5 Maggio - teoria:** Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna. Fauna montana.

**Dom 7 Maggio - uscita pratica facoltativa:**  
**escursione didattica in appennino - sezionale**

**Gio 11 Maggio - teoria:** Cartografia e orientamento avanzato per il trekking. Basi del GPS. Walter Bonatti e Ambrogio Fogar: due esploratori a confronto.

**Dom 14 Maggio - uscita pratica:**  
**3° escursione didattica in appennino**

**Gio 18 Maggio - teoria:** L'abbigliamento e l'equipaggiamento per il trekking (tenda e rifugi). Gestione e riduzione del rischio. Elementi di primo soccorso.

**Dom 21 Maggio - uscita pratica facoltativa:**  
**escursione didattica in appennino - sezionale**

**Mer 24 Maggio - teoria:** Organizzazione e pianificazione di una escursione.

**Sab 27 e Dom 28 Maggio - uscita pratica:**  
**4° escursione didattica in dolomiti**

### CORSO SENTIERI ATTREZZATI - E0

**Lun 5 Giugno - teoria:**  
presentazione corso

**Gio 8 giugno - teoria:**  
Equipaggiamento e materiali.

**Dom 11 Giugno - uscita pratica:**  
**1° escursione, sentieri attrezzati zona Garda**

**Mer 14 Giugno - teoria:**  
Primi elementi della catena di sicurezza. Progressione su sentiero attrezzato.

**Sab 17 Giugno - uscita pratica:**  
**2° escursione, zona Tanaccia San Marino**

**Mer 21 Giugno - teoria:**  
Cenni su gestione e riduzione dei rischi.

**Sab 24 e Dom 25 Giugno - uscita pratica:**  
**3° escursione, sentieri attrezzati zona Garda**



### CORSO FERRATE - E2

**Mar 5 Settembre - teoria:**  
Inizio corso. Lezione 1: Equipaggiamento e materiali - approfondimento

**Gio 7 Settembre - teoria**  
Lezione 2: Catena di sicurezza e nodi. Progressione su via ferrata

**Sab 9 e Dom 10 Settembre - uscita pratica:**  
**1° escursione didattica (Alto Garda o Dolomiti)**

**Mar 12 Settembre - teoria:**  
Lezione 3: Movimento e tecniche base - approfondimento

**Gio 14 Settembre - teoria:**  
Lezione 4: Allenamento e preparazione fisica specifica. Tecniche di riduzione del rischio

**Mar 19 Settembre - teoria:**  
Lezione 5: Cartografia e orientamento avanzati - Meteorologia ed attività in alta quota

**Ven 22 - Sab 23 e Dom 24 Settembre - uscita pratica:**  
**2° escursione didattica in Dolomiti**

**Gio 28 Settembre - teoria:**  
Lezione 6: Organizzazione di una escursione su via ferrata. Approfondimenti sui nodi e manovre di corda.

per informazioni  
ed iscrizioni:

scuolacaicesena@gmail.com  
www.scuolacaicesena.it



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 il tesseramento. La Scuola è composta da istruttori titolati e qualificati del CAI.

Sono previste agevolazioni per i nuovi soci CAI.  
I costi dei corsi verranno comunicati all'apertura delle iscrizioni.