

Scuola sezionale di Escursionismo CAI Cesena "Fogar - Bonatti"

## Programma 20° CORSO di FERRATE e SENTIERI ATTREZZATI

Giugno - Luglio 2018

Lunedì 11 giugno	Chiusura iscrizioni; presentazione corso E0+E2  Nozioni su sentieri attrezzati e vie ferrate - Difficoltà escursionistiche - Equipaggiamento e materiali
Giovedì 14 giugno	Progressione su sentiero attrezzato e vie ferrate; uso dell'imbrago e del set da ferrata
Domenica 17 giugno	1ª Uscita : progressione e movimento in salita, discesa; concetto di baricentro, appoggi, appigli
Giovedì 21 giugno	Gestione e riduzione del rischio; soccorso Alpino
Domenica 24 giugno	2ª Uscita : progressione e movimento in salita, discesa, tratti esposti
Giovedì 28 giugno	Catena di Sicurezza e fattore di caduta; Nodi
Sabato 30 giugno Domenica 1 luglio	3ª Uscita : uscita pratico-didattica su Prealpi o Dolomiti, con pernotto in rifugio o albergo
Giovedì 5 luglio	Geografia e geologia; Cultura alta montagna
Martedì 10 luglio	Alimentazione e preparazione fisica; Organizzazione di una escursione su via ferrata
Venerdì 13 Sabato 14 Domenica 15 luglio	Uscita finale su vie ferrate Dolomiti (Gruppo delle Tofane), di riepilogo delle lezioni sia teoriche sia pratiche
Venerdì 20 luglio	Cena fine corso e consegna attestati

Per partecipare occorre: iscriversi al CAI o aver rinnovato per il 2018, una foto tessera, versare quota d'iscrizione corso.

Finalità del corso: Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna. Trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche.

Quota d'iscrizione al corso: € 180 (80+100) comprensivi di materiali d'uso e didattici, manuale, dispense, accompagnamento ed organizzazione, attestato. Sono esclusi i pernotti, vitto, trasferimenti in auto e quant'altro non indicato nella quota di iscrizione

Per info ed iscrizioni Vittorio Tassinari (AE - EEA/EAI Direttore del corso)

Tel. 339 4481321

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

Note: per necessità didattiche potrebbero verificarsi cambi nell'ordine (ma non nelle date) delle lezioni.
Tutte le lezioni si tengono al primo piano della Sede CAI Cesena, via Cesenatico n.5735 località Macerone, 47521 Cesena (FC) dalle 20:50 alle 23:00 circa



