



CAI  
Sezione di Cesena

Programma

Scuola sezionale di  
Escursionismo CAI Cesena  
"Fogar - Bonatti"



# Neve e Dintorni 2019

## Corso di

# ESCURSIONISMO INVERNALE

Gennaio - Febbraio - Marzo 2019

Giovedì 10 Gennaio	<b>Presentazione del Corso di Escursionismo Invernale - Chiusura delle Iscrizioni</b> <b>Lezione 1: Abbigliamento ed equipaggiamento invernali</b>
Giovedì 17 Gennaio	<b>Lezione 2: Cartografia e orientamento per escursioni in ambiente innevato</b>
Domenica 20 Gennaio	<b>1ª Uscita: Escursione con racchette da neve in Appennino. Come muoversi in ambiente, osservazioni naturalistiche e utilizzo della carta escursionistica</b>
Giovedì 24 Gennaio	<b>Lezione 3: Alimentazione, preparazione fisica e movimento per escursionismo in ambiente innevato. Meteorologia e lettura dei bollettini meteo</b>
Giovedì 31 Gennaio	<b>Lezione 4: La Neve, questa sconosciuta: cosa si nasconde dentro e sotto il manto nevoso? Elementi di nivologia e valanghe</b>
Sabato 2 Febbraio Domenica 3 Febbraio	<b>2ª Uscita: Escursione di due giorni con racchette da neve in Appennino o Prealpi. Pratiche di utilizzo di carta escursionistica e bussola, orientamento. Nivologia e gestione del Rischio</b>
Giovedì 7 Febbraio	<b>Lezione 5: La conquista dei Tre Poli: le imprese che hanno portato l'uomo a poter esplorare mondi prima sconosciuti. Ambiente montano innevato, flora e fauna: adattamenti invernali</b>
Domenica 10 Febbraio	<b>3ª Uscita: Escursione con racchette da neve in Appennino. Come muoversi in ambiente, utilizzo della carta escursionistica e bussola</b>
Giovedì 21 Febbraio	<b>Lezione 6: Autosoccorso in valanga, ARTVA, pala e sonda</b>
Martedì 26 Febbraio	<b>Lezione 7: Elementi di primo soccorso. Soccorso Alpino</b>
Venerdì 1 Marzo Sabato 2 Marzo Domenica 3 Marzo	<b>4ª Uscita: Escursione di tre giorni in Dolomiti con racchette da neve. Prove pratiche di movimento su neve, simulazioni e prove di auto soccorso</b>
Giovedì 7 Marzo	<b>Lezione 8: Organizzazione di una escursione in ambiente innevato "Ma che freddo fa...a sta quota qua??" Come il corpo umano sopravvive e si adatta al freddo ed alla alta quota</b>

Per partecipare occorre: iscriversi al CAI o avere rinnovato per il 2019, una foto tessera e versare la quota di iscrizione al corso (\*).

**Finalità del corso:** trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche.

Rivolto a chi desidera acquisire o perfezionare le tecniche e le nozioni indispensabili per una corretta e consapevole frequentazione nella massima sicurezza, al rispetto e alla tutela della montagna in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve (ciaspole).

**Quota d'iscrizione al corso: € 150** (per spese organizzative, materiali d'uso, materiali e dispense didattiche).

Sono esclusi i pernotti, vitto, trasferimenti in auto e quant'altro non indicato nella quota d'iscrizione.

\* Il versamento della quota di iscrizione deve essere effettuato, previo contatto con il Direttore del Corso.

L'iscrizione si intende effettiva dopo il versamento della quota; inviare la contabile del bonifico e la scheda di iscrizione a: [scuolacaicesena@gmail.com](mailto:scuolacaicesena@gmail.com)

Per info ed iscrizioni **Andrea Magnani** (ANE - Direttore del corso)

Tel. **339 8184648**

E-mail : [scuolacaicesena@gmail.com](mailto:scuolacaicesena@gmail.com) - web : [www.scuolacaicesena.it](http://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

Scuola CAI Cesena - Scuola sezionale di Escursionismo "Fogar-Bonatti"

