



CAI
Sezione di Cesena

Programma

Scuola sezionale di
Escursionismo CAI Cesena
"Fogar - Bonatti"



Neve e Dintorni 2020

Corso di

ESCURSIONISMO INVERNALE

Gennaio - Febbraio - Marzo 2020

Giovedì 16 Gennaio	Inizio e presentazione del Corso di Escursionismo Invernale - Chiusura delle Iscrizioni La conquista dei Tre Poli le imprese che hanno portato l'uomo a poter esplorare mondi sconosciuti
Giovedì 23 Gennaio	Lezione 1: Abbigliamento ed equipaggiamento invernali
Domenica 26 Gennaio	1ª Escursione didattica in Appennino
Giovedì 30 Gennaio	Lezione 2 : Cartografia e orientamento in ambiente innevato
Giovedì 6 Febbraio	Lezione 3 : Meteorologia e lettura dei bollettini meteo
Sabato 8 Febbraio Domenica 9 Febbraio	2ª Escursione didattica in ambiente
Giovedì 13 Febbraio	Lezione 4 : Alimentazione, preparazione fisica e movimento per escursionismo in ambiente innevato / Ambiente montano innevato, flora e fauna
Martedì 18 Febbraio	Lezione 5 : La Neve, questa sconosciuta: cosa si nasconde dentro e sotto il manto nevoso? Elementi di nivologia e valanghe / Bollettini Nivo-metereologici
Giovedì 20 Febbraio	Lezione 6 : Autosoccorso in valanga, ARTVA, pala e sonda
Martedì 25 Febbraio	Lezione 7 : Il Soccorso Alpino / Elementi di primo soccorso / Trappole euristiche
Venerdì 28 Febbraio Sabato 29 Febbraio Domenica 1 Marzo	3ª Escursione didattica - Prealpi o Alpi
Giovedì 5 Marzo	Lezione 8 : "Ma che freddo fa...a sta quota qua ???" Come il corpo umano sopravvive e si adatta al freddo ed alla alta quota Organizzazione di una escursione in ambiente innevato
Venerdì 13 Marzo	Cena di fine corso e consegna degli attestati

Per partecipare occorre: iscriversi al CAI o avere rinnovato per il 2020, 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: € 160 (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

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

Tel. **339 8184648**

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

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

