

# CORSO BASE DI ESCURSIONISMO

## MARZO - MAGGIO 2024



**Direttore del corso**  
CLAUDIA MORANO  
cell. +39 339.330.0377

CAI - Sezioni di  
CASSINO - ESPERIA

## ISCRIZIONI E PRESENTAZIONE DEL CORSO

### **Dal 1 febbraio 2024**

Iscrizioni Soci CAI in regola con il tesseramento 2024.  
I non soci interessati a partecipare al corso possono farlo previa iscrizione al CAI.

### **Per maggiori dettagli:**

[www.caicassino.it](http://www.caicassino.it) - [www.caiesperia.it](http://www.caiesperia.it)

### **Sede lezioni teoriche:**

↳ Sezione CAI di Esperia (Piazza Guglielmo, Esperia - FR)  
↳ Sezione CAI di Cassino (Via Verdi 23 P.co Baden Powell, Cassino - FR)

### **Iscrizioni:**

La quota di partecipazione al corso è fissata in €30,00 ed include le spese di organizzazione del corso. Non comprende le spese di viaggio dei discenti.

### **Per info e iscrizioni:**

Email: [segreteria@caiesperia.it](mailto:segreteria@caiesperia.it)  
Piazza Guglielmo - 03045 Esperia (FR)  
Tel: +39 329.977.6961

## LEZIONI IN AULA ore 15,30 - 19,30

**Sabato 02 marzo Sede Sezione CAI Esperia**  
Presentazione del corso - Le problematiche della montagna - L'escursionismo secondo il CAI (etica, cultura e principi di tutela) - Struttura e organizzazione del CAI, il ruolo delle sezioni.

**Sabato 09 marzo Sede Sezione CAI Cassino**  
Equipaggiamento e materiali di base - Movimento e preparazione fisica - Alimentazione

**Sabato 16 marzo Sede Sezione CAI Esperia**  
Cartografia e orientamento - Basi di Orientamento digitale - Sentieristica

**Sabato 06 aprile Sede Sezione CAI Cassino**  
La presenza umana in montagna - La lettura del paesaggio - Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali

**Sabato 13 aprile Sede Sezione CAI Esperia**  
Organizzazione di una escursione - Gestione del Rischio - Rifugi e Bivacchi

**Sabato 04 maggio Sede Sezione CAI Cassino**  
Meteorologia - Pericoli in montagna - Primo Soccorso - Soccorso Alpino

## LEZIONI PRATICHE IN AMBIENTE ore 9,00 - 16,00

### **Sabato 23 marzo**

Le nozioni base: abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata in salita e discesa su differenti tipologie di sentieri.

### **Domenica 21 aprile**

Le nozioni di base: i tempi e la gestione delle pause in escursione, osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, flora, fauna, ecc.) osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali).

### **Sabato 11 maggio**

Esercitazione di cartografia ed orientamento.

### **Sabato 18 maggio**

Preparazione dell'escursione, elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione dell'emergenza

### **Sabato 25 maggio**

Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione del gruppo e con evidenziazione di problematiche di gruppo.

**Il programma del corso potrà subire variazioni per questioni organizzative o a causa delle avverse condizioni meteo.**