



Club Alpino Italiano - Sez. MACERATA

CORSO ESCURSIONISMO BASE E1 - 2023

Direttore: Marilena Evangelista - AE-



Programma delle Lezioni

Data - ora	Lezione Teorica e Uscita Pratica
26/04/2023 ore 21:15	1° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Le problematiche della montagna Presentazione del corso. Equipaggiamento e materiali base.
03/05/2023 ore 21:15	2° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Breve storia del CAI. Il CAI e il ruolo della sezione. Sentieristica.
domenica 7 maggio 2023	1° USCITA Monti Sibillini: Pizzo Meta. Lezione sul movimento.
10/05/2023 ore 21:15	3° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Meteorologia base. Gestione del rischio (base).
17/05/2023 ore 21:15	4° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Cartografia e orientamento base. Orientamento digitale.
domenica 21 maggio 2023	2° USCITA Appennino Umbro Marchigiano: Monte Igno.
24/05/2023 ore 21:15	5° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA L'escursionismo secondo il CAI. La presenza umana in montagna. La lettura del paesaggio. Flora e fauna.
domenica 28 maggio 2023	3° USCITA Monti Sibillini: Croce di Monte Rotondo.
31/05/2023 ore 21:15	6° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Alimentazione base. Preparazione fisica. Gestione del primo soccorso.
07/06/2023 ore 21:15	7° LEZIONE - SEDE CAI MACERATA Soccorso alpino. Organizzazione di un'escursione. Il rifugio. Dopo l'escursione.
domenica 11 giugno 2023	4° USCITA Monti Sibillini: Monte Sibilla.
domenica 18 giugno 2023	5° USCITA Appennino Abruzzese: Monte Camicia.

Note:

- **Le lezioni teoriche serali**, si svolgeranno presso a sede del CAI sezione di Macerata, in Via Bartolini n. 37 dalle ore 21.15; è richiesta la massima puntualità;
 - Le date riportate delle **lezioni pratiche** possono essere soggette a variazioni, in relazione alle condizioni meteorologiche e dei sentieri ;
 - Il numero massimo di allievi partecipanti al corso è pari 20. Gli iscritti in eccesso saranno inseriti in una lista d'attesa in base alle eventuali defezioni o rinunce;
 - Età minima per la partecipazione al corso: 18 anni;
- Obbligatoria l'iscrizione al CAI e la presentazione di certificato medico per l'attività sportiva non agonistica.