















Club Alpino Italiano - Sez. MACERATA

CORSO ESCURSIONISMO BASE E1 - 2022

Direttore: CECCARANI MARCO - AE-EAI



Programma delle Lezioni

 Teoria		Sede CAI (Via Bartolini, 37 Macerata) Orario: 21.15 – 23.00
Date	Argomenti	
 28 Aprile  05 Maggio  12 Maggio  27 Maggio  10 Giugno  24 Giugno	Presentazione del corso Storia ed organizzazione della struttura del CAI ,principi ed etica Responsabilità e sicurezza in Montagna Equipaggiamento e materiali Movimento e Preparazione fisica Alimentazione Base Cartografia ed Orientamento base Orientamento digitale – GeoresQ e suo utilizzo Sentieristica -Organizzazione di un'escursione e valutazione a fine escursione Gestione del rischio. Concetti base Il rifugio – regole di comportamento Meteorologia Base Gestione del primo soccorso e Soccorso Alpino	
Pratica		Le date riportate delle lezioni pratiche possono essere soggette a variazioni, in relazione alle condizioni meteorologiche e situazione sentieri.
Date	Argomenti	
 15 Maggio  22 Maggio  05 Giugno  12 Giugno  03 Luglio	Didattica in materia di abbigliamento , equipaggiamento ed uso dei bastoncini, progressione e movimento in salita e discesa Lettura del Paesaggio :flora ,Fauna tutela dell'ambiente montano- Didattica ed Esercitazione su: lettura ed utilizzo della carta topografica,orientamento con carta bussola e altimetro – Sentieristica - Organizzazione e gestione dell' escursione , valutazione delle situazioni di rischio - Auto gestione dell' escursione da parte degli allievi , con ripasso generale degli argomenti trattati e breve esercitazione su gestione delle emergenze	
Note:		
<ul style="list-style-type: none">• 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.		