

La Scuola Intersezionale di Escursionismo "Lupi dell'Appennino" organizza su incarico delle Sezioni CAI di Firenze e Scandicci il:

6° Corso di Escursionismo Base E1 e Avanzato E2.

I Corsi sono rivolti a tutti i Soci maggiorenni del Club Alpino italiano che desiderano acquisire conoscenze teorico/pratiche finalizzate all'attività escursionistica. Non meno importante, la possibilità di conoscere altre persone con cui condividere la passione per la montagna.

Il numero massimo degli allievi ammessi ai due corsi è di 37 persone ripartiti in 25 allievi per il Corso Base e 12 allievi per il Corso Avanzato.

Può presentare domanda d'ammissione chi è in possesso dei seguenti requisiti:

- * Essere in regola con l'iscrizione al CAI per il 2022 (ci si può eventualmente associare al momento dell'iscrizione).
- * Aver compiuto il 18° anno di età.
- * Essere di sana e robusta costituzione ed avere un minimo di allenamento alla pratica dell'escursionismo.
- * Per il corso avanzato anche una preparazione psico/fisica adatta al superamento di itinerari attrezzati.

Al termine del Corso è prevista la consegna di un attestato di partecipazione che verrà rilasciato a condizione che l'allievo abbia seguito il 70% delle attività previste dal piano didattico.

La direzione del corso si riserva di modificare il programma illustrato in qualsiasi momento se ciò, a suo insindacabile giudizio, fosse ritenuto necessario al buon esito dell'attività.

Direttore del Corso E2: AE-EEA Andrea Raveggi
Vice direttore: AE-EEA Neri Baldi

Direttore del Corso E1: AE Alberto Mattioli
Vice direttore: AE-EEA-EAI Stefano Pedrazzani

INFORMAZIONI:

Sezione CAI di Firenze via del Mezzetta 2/m Firenze
Tel: 055.6120467 ; e-mail: segreteria@caifirenze.it
www.caifirenze.it

Sezione CAI Scandicci via Pisana 36/b (Interno)
Tel: 320.9098602 ; e-mail: scandicci@caifirenze.it
www.caiscandicci.it



Club Alpino Italiano

- Sezioni di Firenze e Scandicci -

Scuola Intersezionale
Escursionismo
"Lupi dell'Appennino"



ISCRIZIONI:

Esclusivamente **Mercoledì 16 Marzo** dalle ore 21,15 contemporaneamente nelle rispettive sedi CAI di:

Firenze via del Mezzetta 2/m Firenze e

Scandicci via Pisana 36/B (interno) Scandicci.

Qualora non fosse stato raggiunto il numero massimo di allievi, le iscrizioni saranno riaperte Giovedì 17 Marzo nelle stesse modalità.

6° corso di Escursionismo Base
12 Serate teoriche e 6 uscite pratiche

6° corso di Escursionismo Avanzato
14 Serate teoriche e 9 uscite pratiche



22 Marzo ÷ 10 Luglio 2022

Quota di partecipazione da versare al momento dell'iscrizione:

Corso Base E1 € 100,00

Corso Avanzato E2 € 140,00

La quota comprende: le spese organizzative, il materiale didattico (dispense), attestato, gadget, uso attrezzatura tecnica della Sezione, quota pullman per l'uscita finale di due giorni. Non comprende: il costo dei viaggi, la cena e il pernottamento in rifugio per l'uscita finale di due giorni e tutto quanto non esplicitamente dichiarato.

I viaggi per le uscite pratiche saranno con auto proprie, con posti condivisi e il costo totale del viaggio verrà diviso in parti uguali fra tutti i partecipanti.

Equipaggiamento individuale e attrezzatura:

Gli iscritti al corso devono essere in possesso di tutto l'equipaggiamento individuale necessario alla pratica dell'escursionismo con particolare riferimento a:

- * Scarponi alti con suola ben scolpita (tipo Vibram)
- * Abbigliamento tecnico adatto all'ambiente montano ed alle eventuali avverse condizioni climatiche.
- * Zaino adatto alle attività di escursionismo.

Attrezzatura ulteriormente necessaria per il Corso Avanzato E2:

- * Casco, imbracatura e set da Ferrata tutti di tipo omologato e in regola con la scadenza dei 5 anni. (per chi non è in possesso dell'attrezzatura tecnica potrà essere richiesta alla direzione del corso).

Per eventuali necessità di acquisto si suggerisce di attendere la specifica lezione teorica sui materiali.

L'escursionismo è per la sua stessa natura un'attività la cui pratica comporta rischi potenziali non eliminabili. L'iscrizione ai corsi implica la consapevolezza di ciò e l'accettazione dei rischi connessi alla pratica dell'attività svolta nelle lezioni ed esercitazioni. Le Sezioni CAI di Firenze e Scandicci e per esse, gli accompagnatori e istruttori del corso, pur adottando le misure cautelative atte a tutelare l'incolumità degli allievi, non assume responsabilità alcuna per eventuali incidenti che potessero accadere agli stessi, dal luogo di partenza ai luoghi ove si terranno le lezioni pratiche e viceversa, prima durante e dopo le lezioni. Gli Allievi sono tenuti ad osservare un comportamento consono all'etica ed ai principi del Club Alpino Italiano e dovranno attenersi scrupolosamente, pena l'esclusione dal corso, a quanto è previsto dal programma e alle disposizioni impartite dagli accompagnatori, istruttori, docenti del corso.

PROGRAMMA E PIANO DIDATTICO DEI CORSI E1 (BASE) E E2 (AVANZATO) 2022

- LEZIONI TEORICHE -

Martedì 22 Marzo ore 21:15 - corso E1 E2

Presentazione dei Corsi
Organizzazione e struttura del CAI

Martedì 29 Marzo ore 21:15 - corso E1 E2

Rischi e pericoli
Equipaggiamento e materiali 1

Martedì 5 Aprile ore 21:15 - corso E1 E2

Alimentazione
Preparazione fisica e movimento

Martedì 12 Aprile ore 21:15 - corso E1 E2

Cartografia e orientamento 1

Martedì 19 Aprile ore 21:15 - corso E1 E2

Cartografia e orientamento 2

Martedì 26 Aprile ore 21:15 - corso E1 E2

Organizzazione di un'escursione
Sentieristica

Martedì 03 Maggio ore 21:15 - corso E1 E2

Ambiente montano

Martedì 10 Maggio ore 21:15 - corso E1 E2

Flora e Fauna

Martedì 17 Maggio ore 21:15 - corso E1 E2

Elementi di geologia per la lettura del paesaggio

Martedì 24 Maggio ore 21:15 - corso E2 - Sede Firenze

Le vie Ferrate / Catena di sicurezza
Equipaggiamento e materiali 2

Martedì 31 Maggio ore 21:15 - corso E2 - Sede Firenze

Assicurazione e progressione su via Ferrata
Nodi base utilizzati in escursionismo

Martedì 7 Giugno ore 21:15 - corso E1 E2

Soccorso Alpino
Elementi di primo soccorso

Martedì 14 Giugno ore 21:15 - corso E1 E2

Metereologia

Martedì 28 Giugno ore 21:15 - corso E1 E2

Presentazione elaborati allievi
Preparazione uscita finale di due giorni

Le lezioni si terranno presso la C. del Popolo di Vingone a Scandicci, via Roma 166, alle ore 21:15.

Si raccomanda la massima puntualità e frequenza sia alle lezioni teoriche che alle uscite pratiche.

- USCITE PRATICHE IN AMBIENTE -

Domenica 27 Marzo - corso E1 + E2

Colline di Scandicci
Uscita conoscitiva

Domenica 3 Aprile - corso E1 + E2

Lago Nero (Appennino)
Utilizzo dei bastoncini, progressione e movimento, cenni di progressione su neve residua

Domenica 1 Maggio - corso E1 + E2

Monte Morello
Orientamento e navigazione con carta topografica e bussola

Domenica 15 Maggio - corso E1 + E2

Monte Gennaio (Appennino)
Didattica sull'ambiente circostante

Domenica 22 Maggio - corso E2

Penna di Lucchio (Appennino)
Approfondimento

Domenica 5 Giugno - corso E2

Falesia Monsummano
Come di indossa e si utilizza l'attrezzatura per vie Ferrate, nodi, progressione, concetto di baricentro

Domenica 12 Giugno - corso E1 + E2

Alpi Apuane
Corso E1: *Approfondimento*
Corso E2: *Ferrata "A. Bruni" - Monte Procinto concetto di catena di sicurezza e manovre di corda*

Domenica 26 Giugno - corso E2

Ferrata "R. Nesi" - Pratomagno
Progressione e movimento in ferrata

Sabato 09 e Domenica 10 Luglio - corso E1 + E2

Uscita finale di 2 giorni con pernottamento in rifugio Dolomiti - Tre Cime di Lavarado
Corso E1: *Escursione in zona*
Corso E2: *Ferrata "Innerkofler/De Luca al Monte Paterno"*

Gli orari delle uscite pratiche saranno comunicati durante le lezioni teoriche.
Si ricorda che per partecipare alle uscite pratiche è necessario seguire le lezioni teoriche.