

Iscrizione al corso

Il Corso è rivolto ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2022 (è possibile iscriversi contestualmente al CAI e al Corso). L'età minima per la partecipazione è di anni 16. La partecipazione dei minorenni è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale.

È obbligatorio essere in possesso del green pass (secondo quanto previsto da indicazioni Ministeriali e circolari CAI)

La pratica dell'escursionismo comporta un certo impegno fisico e quindi l'ammissione al corso è subordinata alla presentazione di un **certificato medico** comprovante l'idoneità fisica del richiedente allo svolgimento di attività escursionistica.

Si fa presente che il corso svolgendosi in ambiente montano necessita di abbigliamento adeguato ed è obbligatorio l'uso di scarponi da trekking.

Durante le esercitazioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle indicazioni impartite dagli istruttori.

La direzione si riserva la facoltà di allontanare dal Corso coloro che non si attenessero al presente Regolamento o che risultassero chiaramente non idonei a frequentare il Corso stesso.

Ai partecipanti del corso è richiesta puntualità e frequenza alle lezioni e alle uscite pratiche.

La direzione si riserva di variare il programma, dandone in ogni caso tempestiva comunicazione ai partecipanti.

Alla fine del corso, verrà rilasciato ai corsisti un attestato subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% delle lezioni teoriche e pratiche.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 60 €

La quota di iscrizione comprende il materiale didattico e i costi relativi all'organizzazione del corso.

Le uscite in ambiente saranno effettuate con auto proprie. Sono pertanto escluse dalla quota di iscrizione le spese di trasporto (da suddividersi tra i partecipanti), il vitto, e quanto non espressamente citato nel programma. In caso di rinuncia a corso già iniziato non si avrà diritto ad alcuna forma di rimborso della quota versata.

Modalità di iscrizione: la domanda di iscrizione dovrà essere inviata al seguente indirizzo mail:

cymbopogon@virgilio.it

dalla data di pubblicazione del presente programma fino al **30 marzo 2022**. Numero massimo di partecipanti 14.

La quota di iscrizione può essere versata direttamente in sede il giovedì pomeriggio dalle 18 alle 20 oppure tramite bonifico bancario a:

**Cai Sezione Palermo IBAN:
IT74D0521604602000000001877**

Specificando nella causale: Corso base di escursionismo E1, cognome e nome del socio.

Per informazioni contattare Luigia tel 3286655656

ATTENZIONE: non bisogna effettuare il bonifico prima di aver ricevuto comunicazione di conferma di avvenuta ammissione al corso.



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione della Conca d'oro - Palermo

(Fondata nell'anno 1877)



XIV CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1) 6 APRILE—8 MAGGIO

Direttore del corso: Luigia Di Gennaro

Contenuti e finalità del corso di escursionismo

Il Corso di Escursionismo Base (E1) è rivolto a coloro che si avvicinano per le prime volte all'escursionismo e/o a coloro che già frequentano autonomamente l'ambiente montano ma che vogliono approcciarsi ad una maggiore conoscenza della pratica escursionistica.

Andare in montagna significa mettersi in gioco in un ambiente lontano dalla nostra quotidianità, camminare imparando ad osservare ed ascoltare il territorio circostante, esplorare sentieri che profumano di naturale bellezza e del vissuto di chi li ha percorsi molto tempo prima di noi.

Il corso si propone di avviare i partecipanti alla conoscenza, al rispetto, alla tutela ed alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna.

Il corso si articola in sette lezioni teoriche e cinque uscite in ambiente.



Lezioni teoriche

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI in via Nicolò Garzilli 59 dalle 18.30 alle 20.30. Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso.

Mercoledì 6 aprile L'ESCURSIONISMO DEL CAI: Presentazione del corso - Le problematiche della montagna - L'escursionismo secondo il CAI Breve storia del CAI—Il CAI e il ruolo della sezione Relatori: AE Di Gennaro Luigia, AE Massimiliano Patricola

Venerdì 8 aprile COSA SERVE IN MONTAGNA: Equipaggiamento e materiali di base - Movimento e preparazione fisica Alimentazione base Relatori: ASE Nunzia Caravà - AE Giovanni Lo Brano

Mercoledì 20 aprile IL MONDO DELLA MONTAGNA: La presenza umana in montagna - Flora e fauna Relatori: AE Fabrizio Meli - Giuseppe Ippolito

Venerdì 22 aprile COME ARRIVARE ALLA META: Cartografia ed orientamento base I Relatore AE Luigia Di Gennaro

Mercoledì 27 aprile PROGETTIAMO UN'ESCURSIONE: Organizzazione escursione - Dopo l'escursione - Gestione del rischio - Il rifugio Relatori: ASE Nunzia Caravà, AE Giovanni Lo Brano,

Mercoledì 4 maggio COME GESTIRE LE EMERGENZE: Meteorologia di base - Gestione del primo soccorso - Soccorso Alpino Relatori: AE Giovanni Lo Brano, Dott. Angelo Napoli, CNSAS Vincenzo Biancone.

Venerdì 6 maggio IL MONDO DELLA MONTAGNA: Lettura del paesaggio COME ARRIVARE ALLA META: Orientamento digitale e sentieristica Relatori: Direttrice riserva "Grotta d'Entella" Vincenza Messana.

Uscite in ambiente

Sabato 9 aprile ore 9.

Località: **Monti di Palermo - Bosco Ficuzza**

Nozioni di base: preparazione dello zaino, equipaggiamento e materiali di base. Osservazioni del territorio. Preparazione fisica e progressione e movimento in salita e discesa. Accompagnatori: ASE Nunzia Caravà, AE Luigia Di Gennaro, AE Giovanni Lo Brano

Sabato 23 aprile ore 9.

Località: **Monti di Palermo - Monte Pellegrino**

Osservazione del paesaggio ed orientamento con lettura e utilizzo della carta topografica. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Giovanni Lo Brano

Sabato 30 aprile ore 8

Località: **Monti di Calamigna**

Osservazioni naturalistiche sul percorso, su come è rappresentato il territorio sulla carta. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Giovanni Lo Brano

Sabato 7 maggio ore 8

Località: **Alte Madonie**

Osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Massimiliano Patricola

Domenica 8 maggio ore 9

Località: **Alte Madonie**

Escursione di difficoltà (E) gestita e condotta dagli allievi che metteranno in pratica quanto appreso durante il corso con particolare approfondimento delle nozioni sull'organizzazione dell'escursione Esercitazione pratica sulla gestione delle emergenze. Didattica ed esercitazione in materia di bollettino meteorologico. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Massimiliano Patricola