Iscrizione al corso

Il Corso è rivolto ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2024 (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.

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 segretario del corso Giovanni Lo Brano (3316029343) indirizzo mail:

g.lobrano@virgilio.it

dalla data di pubblicazione del presente programma fino al **3 aprile 2024.** Numero massimo di partecipanti 16 .

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:
IT49R0623004602000015106309

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)

XV CORSO
BASE DI ESCURSIONISMO
(E1)
10 APRILE - 12 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 la prima volta 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 10 aprile L'ESCURSIONISMO DEL CAI: Presentazione del corso - Le problematiche della montagna 'escursionismo secondo il CAI -Breve storia del CAI - Il CAI e il ruolo della sezione Relatori: AE Di Gennaro Luigia, AE Massimiliano Patricola.

Mercoledì 17 aprile COSA SERVE IN MONTAGNA: Equipaggiamento e materiali di base -Movimento e preparazione fisica Alimentazione base Relatori: ASE Nunzia Caravà - AE Giovanni Lo Brano.

Giovedì 18 aprile (lezione online) IL MONDO DELLA MONTAGNA: La presenza umana in montagna – La lettura del paesaggio - Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali Relatori: AE Monica Cassetti - Giuseppe Ippolito (Geologo).

Martedì 23 aprile COME ARRIVARE ALLA META: Cartografia ed orientamento base I. Relatore: AE Luigia Di Gennaro.

Venerdì 3 maggio PROGETTIAMO UN'ESCURSIONE: Organizzazione di un' escursione - Meteorologia base - Dopo l'escursione - Il rifugio Relatori: ASE Nunzia Caravà, AE Giovanni Lo Brano,

Mercoledì 8 maggio COME GESTIRE LE EMERGENZE: Gestione del rischio base - GeoResQ - Gestione del primo soccorso - Soccorso Alpino Relatori: AE Massimiliano Patricola - Dott Simone Inzerillo - Dott. Alessandro Adorno.

Venerdì 10 maggio COME ARRIVARE ALLA META: Cartografia e orientamento base. Sentieristica AE Luigia Di Gennaro . AE Massimiliano Patricola.

Uscite in ambiente

Sabato 13 aprile ore 8.
Località: **Monti di Palermo - Monte Pellegrino**
Nozioni di base: preparazione dello zaino, equipaggiamento e materiali di base. Osservazioni del territorio. Preparazione fisica, progressione, movimento in salita e discesa. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Giovanni Lo Brano, AE Msssimiliano Patricola.

Sabato 20 aprile ore 8.
Località: **Monti di Calamigna**
Nozioni di base e osservazione mirata del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, ecc.). Accompagnatori: AE Monica Cassetti, ASE Nunizia Caravà, AE Luigia Di Gennaro.

Domenica 28 aprile ore 8
Località: **Bosco di Ficuzza**
Nozioni di base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso sulla carta. Accompagnatori: AE Giovanni Lo Brano, AE Massimiliano Patricola.

Sabato 11 maggio ore 8
Località: **Alte Madonie**
Nozioni base e preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione. Accompagnatori: AE Luigia Di Gennaro, AE Massimiliano Patricola.

Domenica12 maggio ore 9
Località: **Alte Madonie**
Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con evidenziazione di problematiche di gruppo. Dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro". AE Luigia Di Gennaro, AE Massimiliano Patricola.