



# Club Alpino Italiano Sezione di Avellino



## CORSO ESCURSIONISMO BASE – E1 22 marzo – 18 giugno 2024

Il corso E1 è destinato a fornire gli elementi necessari ad un **primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato** oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire o riorganizzazione delle conoscenze per la frequentazione consapevole della montagna.

La formazione ha caratteristiche di base ed è finalizzata a stimolare la pratica personale, la frequentazione sociale ed ai corsi avanzati per lo sviluppo e la rifinitura del profilo del socio.

**Il percorso formativo si svolgerà basandosi sul dire, ripetere e dimostrare.** Grande ruolo rivestono le parti pratiche dove l'esempio e la semplice spiegazione rafforzano una base di comportamenti virtuosi da utilizzare nell'attività che verrà svolta. Anche gli aspetti culturali, sempre fondamentali nell'escursionismo CAI, saranno articolati in proposte sintetiche a livello teorico per trovare in ambiente l'esempio per esemplificare e rendere vivo e concreto l'argomento.

### STRUTTURA DEL CORSO

#### DESTINATARI

Tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori e le pratiche del CAI.

#### REQUISITI IN ENTRATA

Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.

#### OBIETTIVO

Formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà E.

#### DURATA E STRUTTURA

Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e 5 giornate in ambiente secondo il programma di seguito dettagliato.

#### NUMERO MASSIMO ALLIEVI 25

**L'iscrizione al corso prevede una quota di 20 euro da versare in segreteria entro il 15/03/2024**

**Direttore: Alfonso De Cesare 338.6852647 – Vice Direttore: Giulia Affinito 320.7406001**

## Programma

Parte teorica: lezioni in aula (Sede - piazzetta San Nicola – Cesinali o sala comunale Avella)  
ore 19:00

SESSIONE/Sede	ARGOMENTI	ORE	DATA	Relatore/i
<b>L'escursionismo del CAI</b> <b>Cesinali</b>	<p><b>Presentazione del corso:</b> finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.</p> <p><b>Le problematiche della montagna:</b> non è un corso a rischio zero.</p> <p><b>L'escursionismo secondo il CAI:</b> presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.</p> <p><b>Breve storia del CAI:</b> descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p><b>Il CAI e il ruolo della sezione:</b> come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	2	22/03/2024	De Cesare
<b>Cosa serve in Montagna</b> <b>Avella</b>	<p><b>Equipaggiamento e materiali base:</b> abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento (scelta e manutenzione di calzature, zaini e bastoncini), accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto, ecc., la preparazione dello zaino).</p> <p><b>Movimento e preparazione fisica:</b> il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento di salita e discesa (posizioni corrette e errori comuni, l'uso dei bastoncini e la gestione del peso nello zaino, preparazione fisica generica e specifica per l'attività escursionistica).</p> <p><b>Alimentazione base:</b> cenni sul metabolismo energetico, quali alimenti, quanto e quando alimentarsi, la corretta conservazione dei cibi nello zaino, l'idratazione (come, quando e dove bere in montagna).</p>	2	29/03/2024	Affinito Tarantino
<b>Il mondo della Montagna</b> <b>Cesinali</b>	<p><b>La presenza umana in montagna:</b> antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.</p> <p><b>La lettura del paesaggio:</b> principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.</p> <p><b>Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali:</b> i piani vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.</p>	2	05/04/2024	Bellucci D'Aprèa
<b>Come arriviamo alla meta</b> <b>Avella</b>	<p><b>Cartografia e orientamento base:</b> definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione della pendenza, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare poi anche nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso),</p>	2	12/04/2024	De Cesare Rosato

	<p>strumenti per l'orientamento (presentazione della bussola e dell'altimetro), orientare la carta (a vista conoscendo e non conoscendo il punto in cui ci troviamo e con la bussola), individuare la quota (osservazione, altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota.</p> <p><b>Orientamento digitale:</b> presentazione di GeoResQ e suo utilizzo.</p> <p><b>Sentieristica:</b> definizione e tipologie di percorsi; tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.</p>			
<p><b>Progettiamo l'escursione</b></p> <p><b>Cesinali</b></p>	<p><b>Organizzazione di un'escursione:</b> motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la <i>check list</i> delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti d'appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</p> <p><b>Dopo l'escursione:</b> è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</p> <p><b>Gestione del rischio (base):</b> Concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</p> <p><b>Il rifugio:</b> cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p>	2	19/04/2024	Affinito Simioli Nobile
<p><b>Come gestire le Emergenze</b></p> <p><b>Cesinali</b></p>	<p><b>Meteorologia base:</b> ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici.</p> <p><b>Gestione del primo soccorso:</b> i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poco simpatici (la vipera, le zecche, insetti vari, ecc.) prevenzione e comportamento.</p> <p><b>Soccorso alpino:</b> cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.</p>	2	10/05/2024	Tarantino CNSAS

## Parte pratica: uscite in ambiente

Le **giornate in ambiente saranno impregnate sulla multidisciplinarietà**. Le proposte scelte si prestano ad una formazione sul campo dedicata alla persona e non proiettata verso argomenti tecnico/culturali specifici. Saranno proposte delle situazioni o piccoli problemi da risolvere insieme durante le escursioni.

Giornate in Ambiente	Argomenti	Data	Percorso	Accompagnatori
<b>Base pratica comune a tutte le giornate</b>	Abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.			
<b>1a giornata</b>	Si concentra sulle nozioni base	06/04/2024	Da Campolaspierto al Rifugio degli Uccelli	<b>AE ed ASE sezionali</b>
<b>2a giornata</b>	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)	13/04/2024	Da Acqua Fidria al Rifugio di Campo Spina - Partenio	<b>AE ed ASE sezionali</b>
<b>3a giornata</b>	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta	20/04/2024	Da Montella al Monastero del Monte - Picentini	<b>AE ed ASE sezionali</b>
<b>4a giornata</b>	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	11/05/2024	Da Montevergine a Campo Maggiore - Partenio	<b>AE ed ASE sezionali</b>
<b>5a giornata</b>	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.	18/06/2024	Da Piano Verteglia al Piano Acque Nere e ritorno per Grotta di Candraloni - Picentini	<b>AE ed ASE sezionali</b>