

Per Informazioni/Iscrizioni
info@scuolalorenzofrisone.it
www.scuolalorenzofrisone.it

21° Corso di Escursionismo Modulo E1 (base) - E2 (avanzato)



**MONTAGNA AMICA
e SICURA**
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE



Club
Alpino
Italiano

Scuola
Intersezionale
di Escursionismo
"Lorenzo Frisone"



Inizio corso 4 aprile 2018
Fine corso 9 giugno 2018
Lezioni teoriche presso
sede CAI di Pordenone



PROGRAMMA del CORSO

Lezioni Teoriche

- 04 aprile:** Presentazione Corso. Equipaggiamento e materiali.
- 09 aprile:** Alimentazione. Preparazione fisica. Movimenti
- 11 aprile:** Sentieristica. Geografia e geologia.
- 16 aprile:** Cartografia e orientamento 1.
- 18 aprile:** Cartografia e orientamento 2.
- 23 aprile:** Ambiente montano. Flora e fauna.
- 30 aprile:** Struttura del Cai. Gestione del rischio.
- 02 maggio:** Meteorologia.
- 07 maggio:** Organizzazione di una escursione.
- 09 maggio:** Catena di assicurazione 1.
- 14 maggio:** Pratica nodi.
- 16 maggio:** Catena di assicurazione 2.
- 23 maggio:** Soccorso Alpino. Primo soccorso.
- 30 maggio:** Riepilogo catena di assicurazione 1-2 e nodi.

(Tutte le lezioni avranno inizio alle ore 20.30 presso la sede del Cai di Pordenone, a meno di diverse indicazioni.)

Lezioni Pratiche

- 15 aprile:** Abbigliamento-attrezzatura-utilizzo materiali. Diff. "E"
- 22 aprile:** Pratica topografica - Orientamento.
- 29 aprile:** Lettura ambiente montano. Flora e fauna. Diff. "E"
- 06 maggio:** Eventuale recupero.
- 13 maggio:** Organizzazione di una escursione. Diff. "E"
- 19 maggio:** Tecniche base di progressione su via ferrata. Diff. "EEA"
- 20 maggio:** Eventuale recupero.
- 27 maggio:** Progressione su via ferrata. Diff. "EEA" (palestra naturale)
- 02 giugno:** Progressione su via ferrata. Diff. "EEA" Escursione Diff. "EE"
- 03 giugno:** Progressione su via ferrata. Diff. "EEA" Escursione Diff. "EE"
- 09 giugno:** Dimostrazione prove tecniche sui materiali (Torre di PD)

(Punto di ritrovo Itinerario dell'escursione, ed orario di partenza verranno comunicati durante la lezione precedente l'uscita.)

Finalità del Corso

Il corso è rivolto a tutti i soci del CAI, che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età e siano in regola con il tesseramento, che desiderino acquisire elementi tecnici finalizzati alla pratica dell'escursionismo (per i soci di età inferiore ai diciotto anni è richiesta specifica autorizzazione scritta dei genitori o di chi ne fa le veci).

Durante le lezioni teoriche e le prove pratiche in ambiente, saranno trattati vari argomenti utili alla pratica della disciplina offrendo così ai frequentatori la possibilità di conoscere le peculiarità di un ambiente affascinante ma al tempo stesso particolarmente insidioso.

Iscrizioni

Le iscrizioni sono aperte dal **30 gennaio 2018** fino ad esaurimento dei 40 posti disponibili, presso le segreterie delle Sezioni del Club Alpino Italiano delle Sezioni organizzatrici, e comunque al raggiungimento del numero minimo di 10 allievi. Eventuali informazioni possono essere richieste presso le medesime Sezioni, oppure alla segreteria della Scuola a mezzo posta elettronica info@scuolalorenzofrisone.it

La quota di partecipazione è fissata in € **150,00** per il **Modulo E2** ed € **130,00** per il **Modulo E1**. La quota comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico, l'uso del materiale della scuola, il costo per l'attività presso il Centro Studi Materiali e Tecniche di Padova e il trattamento di mezza pensione in rifugio per l'uscita del 3/4 Giugno 2018.

All'atto dell'iscrizione al Corso i candidati dovranno:

- a)** presentare un certificato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva non agonistica in originale;
 - b)** presentare due foto formato tessera;
- al momento dell'iscrizione saranno fornite le indicazioni per effettuare il bonifico della quota di partecipazione; la copia della ricevuta dovrà essere inviata mezzo mail o fax alla Sezione ove è avvenuta l'iscrizione.

Equipaggiamento e Materiali

Tutte le informazioni al riguardo verranno fornite durante la prima lezione "Equipaggiamento e materiali". Si consiglia di attendere tali informazioni prima di procedere all'acquisto di materiale e/o attrezzature.

Informazioni Specifiche

Il modulo "E1" è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo o che hanno poca esperienza di montagna e vogliono imparare a conoscere questo mondo affascinante in tutti i suoi aspetti. Il modulo "E2" è invece rivolto a chi già frequenta autonomamente la montagna o abbia frequentato un corso di Escursionismo **Base (E1)** o in **Ambiente Innevato (EAl1)** e vuole apprendere le tecniche per affrontare sentieri attrezzati e vie ferrate in sicurezza.

Moduli di iscrizione al Corso, disponibili presso le segreterie delle sezioni organizzatrici, oppure scaricabili in formato pdf dal sito della scuola all'indirizzo www.scuolalorenzofrisone.it.