



# CLUB ALPINO ITALIANO SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO “LORENZO FRISONE”



ANNO 2020

## 23° CORSO DI ESCURSIONISMO Modulo E1

Il corso è rivolto a tutti i soci del CAI, in regola con il tesseramento, che desiderino acquisire elementi tecnici finalizzati ad organizzare in autonomia e con competenza escursioni su percorsi con difficoltà T ed E. Durante le lezioni teoriche e le prove pratiche in ambiente, saranno trattati vari argomenti, tecnici e culturali relativi all'ambiente montano, utili alla pratica della disciplina, offrendo così ai frequentatori la possibilità di conoscere le peculiarità di un ambiente affascinante ma al tempo stesso insidioso.

### STRUTTURA E PROGRAMMA DEL CORSO



#### LEZIONI TEORICHE (inizio lezioni ore 20.30)

23-03-20	Sede CAI Pordenone	Presentazione del Corso
30-03-20	Sede CAI Pordenone	Equipaggiamento e materiali 1
01-04-20	Sede CAI Pordenone	Cenni di meteorologia - Gestione del rischio
06-04-20	Sede CAI Pordenone	Alimentazione
08-04-20	Sede CAI S. Vito al Tag.to	Preparazione fisica - Movimenti
15-04-20	Sede CAI Pordenone	Ambiente montano - Flora e Fauna
20-04-20	Sede CAI Pordenone	Soccorso Alpino - Primo soccorso
22-04-20	Sede CAI Pordenone	Struttura del CAI - Sentieristica
27-04-20	Sede CAI S. Vito al Tag.to	Cartografia 1
29-04-20	Sede CAI S. Vito al Tag.to	Orientamento 1
04-05-20	Sede CAI Pordenone	Organizzazione di un'escursione

#### USCITE IN AMBIENTE E LEZIONI PRATICHE

05-04-20	Abbigliamento, utilizzo dei materiali e movimento - osservazioni meteo - escursione con diff. "E"
19-04-20	Letture del paesaggio, flora, fauna e ambiente montano - escursione con diff. "E"
26-04-20	Eventuale recupero
10-05-20	Pratica topografica - escursione con diff. "E"
16-05-20	Organizzazione di una escursione - Orientamento - gestione emergenze - escursione con diff. "E"
17-05-20	Riepilogo lezioni teoriche/pratiche svolte durante il corso - escursione con diff. "E"
23-05-20	Eventuale recupero
24-05-20	Eventuale recupero

Piazza del Cristo, 5/A - 33170 Pordenone  
Tel. e Fax: 0434 -522823

E-mail: [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it) - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede:

Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18.30 alle 19.30  
e il Giovedì dalle 21.00 alle 22.30





CLUB ALPINO ITALIANO  
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO  
“LORENZO FRISONE”



ANNO 2020

23° CORSO DI ESCURSIONISMO Modulo E1

REGOLAMENTO

1. Possono iscriversi al Corso tutti i soci del CAI che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età e che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo e/o che già frequentano autonomamente l'ambiente montano. Per i soci di età inferiore ai diciotto anni è richiesta specifica autorizzazione scritta dei genitori o di chi ne fa le veci.
2. Le iscrizioni sono aperte dal **29.01.2020** e fino ad esaurimento dei posti disponibili stabiliti in max. numero di **35** allievi, presso le segreterie delle Sezioni del Club Alpino Italiano di Pordenone, Portogruaro, Sacile, San Vito al Tagliamento, Vittorio Veneto, Conegliano e Oderzo. Chiuderanno improrogabilmente **lunedì 23 marzo**. Eventuali informazioni possono essere richieste o reperite presso le medesime Sezioni nelle giornate ed orari di apertura, nei loro siti, nel sito della Scuola [www.scuolalorenzofrisone.it](http://www.scuolalorenzofrisone.it), oppure richieste alla segreteria della Scuola a mezzo posta elettronica all'indirizzo [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it).
3. **Quota di iscrizione: € 80,00**. La quota comprende l'istruzione teorico-pratica, il materiale didattico, l'uso del materiale della scuola (*escluse spese di viaggio, pranzi al sacco e il trattamento di mezza pensione in rifugio per l'uscita del 16 e 17 Maggio 2020*).
4. All'atto dell'iscrizione gli aspiranti Allievi dovranno:
  - presentare un certificato medico di idoneità fisica alla pratica sportiva non agonistica in originale con scadenza successiva al **25 Maggio 2020**;
  - presentare due foto formato tessera.
5. L'iscrizione avverrà nel seguente modo:
  - **richiesta di partecipazione compilando on line sul sito della scuola alla pagina "CORSI" il modulo di contatto per mezzo del quale riceverete sulla vostra casella di posta il "modulo di iscrizione"**;
  - **consegna in Sezione del "modulo di iscrizione" debitamente compilato e di tutta la documentazione necessaria come evidenziato al punto (4) del presente regolamento**;
  - la **Sezione** fornirà le indicazioni per effettuare il versamento della quota di partecipazione tramite bonifico;
  - la copia della ricevuta attestante il versamento, dovrà essere inviata a mezzo posta elettronica alla Segreteria della Scuola "Lorenzo Frisone".L'iscrizione sarà considerata valida soltanto in presenza di tutta la documentazione richiesta e del pagamento della quota; le sole domande di partecipazione non rappresenteranno preiscrizione; la presentazione in segreteria del "modulo di iscrizione" costituirà la graduatoria fino ad esaurimento dei posti disponibili.
6. L'avvio del corso è subordinato ad un numero minimo di **25 partecipanti**; in caso di mancato svolgimento dello stesso gli iscritti verranno tempestivamente avvisati, **provvedendo anche alla restituzione della quota versata**.
7. Attrezzatura personale: 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.
8. I partecipanti al Corso dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni degli Accompagnatori. Il non rispetto delle disposizioni potrà essere motivo di esclusione dal Corso in qualsiasi momento, ad insindacabile giudizio della Direzione.
9. In caso di abbandono del corso, per qualsiasi motivo, i partecipanti **non avranno** diritto al rimborso della quota di iscrizione.
10. Date, orari e programmi potranno subire variazioni, che verranno comunicate prima possibile.
11. Le uscite delle lezioni pratiche saranno effettuate con mezzi propri.
12. La Direzione si riserva di variare i programmi del corso per motivi organizzativi o di condizioni ambientali o meteorologiche, dandone in ogni caso comunicazione quanto più tempestiva possibile.
13. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni ai partecipanti o procurati a terzi, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del Corso.
14. Il corso verrà tenuto sulla scorta di quanto previsto dalle Linee Guida e dai Piani Didattici del Club Alpino Italiano, edizione 2019, in vigore dal giorno 5 ottobre 2019.
15. Al termine del corso è previsto il rilascio di un attestato di partecipazione, vincolato alla frequentazione di almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche.
16. Tale attestato sarà necessario per gli allievi che intendono proseguire e iscriversi al **Modulo E2** (vie ferrate).

Piazza del Cristo, 5/A - 33170 Pordenone

Tel. e Fax: 0434 -522823

E-mail: [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it) - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede:

Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

e il Giovedì dalle 21.00 alle 22.30





CLUB ALPINO ITALIANO  
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO  
“LORENZO FRISONE”



ANNO 2020

23° CORSO DI ESCURSIONISMO Modulo E1

ORGANICO ISTRUTTORI DEL CORSO

DIRETTORE  
VICE DIRETTORE

AE GUERRI Paola  
AE FABRIS Stefano

ACCOMPAGNATORI - *Sez. di Pordenone*

AE-EEA JEREB Franco  
AE-EEA PROTANI Franco  
AE CASAGRANDE Emanuela  
AE DELL'AGNESE Luca  
AE FABRIS Stefano  
AE GAZZIN Alberto  
AE GUERRI Paola  
AE MIOR Andrea  
AE PIZZOLI Grazia  
ASE BOTTECCHIA Andrea  
ASE GEROMETTA Andrea  
ASE NURRA Damiano  
ASE STANCHINA Silvia

ACCOMPAGNATORI - *Sez. di Portogruaro*

AE-EEA FACCHIN Alberto

ACCOMPAGNATORI - *Sez. di Sacile*

AE-EEA ARDENGO Daniele  
ANE BATTISTEL Giuseppe  
AE BORIN Luca  
AE BRUSADIN Stefano  
AE MARTIN Maurizio  
AE MELILLI Antonella  
AE PEGOLO Antonio

ACCOMPAGNATORI - *Sez. di San Vito al Tagliamento*

ANE TRAVANUT Dario  
AE-EEA BOTTOSSO Edi  
AE-EEA BRUSUTTI Gianfranco  
AE MINIUTTI Renato  
AE VIANELLO Sandra

Piazza del Cristo, 5/A - 33170 Pordenone  
Tel. e Fax: 0434 -522823

E-mail: [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it) - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede:

Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18.30 alle 19.30  
e il Giovedì dalle 21.00 alle 22.30





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO**  
**“LORENZO FRISONE”**



ANNO 2020

**23° CORSO DI ESCURSIONISMO Modulo E1**

**LEZIONI TEORICHE** (Inizio lezioni ore 20.30)

23/03/20	SEDE CAI PN	<b>Presentazione del Corso</b>
30/03/20		<b>Equipaggiamento e materiali 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo, indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo. Preparazione dello zaino.</li> </ul>
01/04/20	SEDE CAI PN	<b>Rischi e pericoli: gestione e riduzione del rischio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione e differenza tra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi</li> <li>- Comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo nella gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze (approccio euristico ai problemi).</li> </ul> <b>Cenni di meteorologia: conoscenza meteo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come ottenere un bollettino meteorologico</li> <li>- Interpretazione e limiti del bollettino meteo</li> <li>- Pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione</li> </ul>
06/04/20	SEDE CAI PN	<b>Alimentazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentazione</li> <li>- Dispendio energetico durante l'escursione</li> </ul>
08/04/20	SEDE CAI S.VITO	<b>Preparazione fisica e movimenti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attività motoria e allenamento</li> <li>- Movimenti base in salita, discesa, traversi. Uso dei bastoncini</li> </ul>
15/04/20	SEDE CAI PN	<b>Flora e fauna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani</li> <li>- Principale fauna presente nei vari ambienti montani</li> </ul> <b>Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lettura del paesaggio</li> <li>- Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano</li> <li>- Cenni al ruolo delle aree protette</li> <li>- Cenni sulla storia della frequentazione della montagna</li> <li>- Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane</li> <li>- Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio</li> <li>- Cenni sul nuovo Bidecalogo</li> </ul>
20/04/20	SEDE CAI PN	<b>Elementi di primo soccorso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I traumi più comuni in montagna</li> <li>- Patologie da caldo, da freddo, dalla quota</li> <li>- Materiale personale e di gruppo per il primo soccorritore</li> </ul> <b>Soccorso Alpino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cenni sull'organizzazione del CNSAS, organizzazione delle operazioni di soccorso</li> <li>- Modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (118)</li> <li>- Cenni sulla richiesta di soccorso negli stati confinanti</li> <li>- Come comunicare la propria posizione</li> <li>- Gestione dell'attesa dei soccorsi</li> <li>- Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi</li> </ul>
22/04/20	SEDE CAI PN	<b>Organizzazione e struttura del CAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cenni sulla storia, lo Statuto e sul Regolamento Generale</li> <li>- Cenni sull'organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO con particolare attenzione all'ambito escursionistico</li> <li>- I titolari e qualificati del CAI</li> <li>- Le Sezioni, le Scuole, i Soci</li> </ul> <b>Sentieristica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La rete sentieristica italiana. Classificazione dei tipi di sentiero</li> <li>- Simboli e segnaletica orizzontale e verticale dei sentieri</li> <li>- Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri</li> </ul>
27/04/20	SEDE CAI S.VITO	<b>Cartografia 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipi di carte e scale</li> <li>- Lettura della carta topografica e punti cardinali</li> <li>- I segni convenzionali – le curve di livello</li> <li>- Rapporto tra carta e terreno</li> <li>- Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello</li> <li>- La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento</li> </ul>
29/04/20	SEDE CAI S.VITO	<b>Orientamento 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concetto di azimuth – orientamento della carta</li> <li>- Come individuare la propria posizione sul sentiero leggendo la carta e viceversa</li> </ul>
04/05/20	SEDE CAI PN	<b>Organizzazione di una escursione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scala delle difficoltà escursionistiche</li> <li>- Scelta dell'itinerario attraverso guide, relazioni, carte, segnavia etc.</li> <li>- Regole di comportamento nei rifugi</li> </ul>

Piazza del Cristo, 5/A - 33170 Pordenone

Tel. e Fax: 0434 -522823

E-mail: [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it) - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede:

Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Giovedì dalle 21.00 alle 22.30



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



CLUB ALPINO ITALIANO  
SCUOLA INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO  
“LORENZO FRISONE”



ANNO 2020

23° CORSO DI ESCURSIONISMO Modulo E1

**USCITE IN AMBIENTE E LEZIONI PRATICHE** (almeno 5 uscite - come minimo di 6 ore)

05/04/20	<i>Pedemontana Pordenonese dsl 400/500 m</i>	<b>Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento, osservazioni meteo</b> Escursione su sentiero di difficoltà (E). Didattica in materia di abbigliamento, equipaggiamento e utilizzo dei bastoncini. Progressione e movimento in salita e discesa. Didattica ed esercitazione in materia di bollettino meteorologico.
19/04/20	<i>Prealpi Trevigiane dsl 600/700 m</i>	<b>Letture del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano</b> Escursione su sentiero di difficoltà (E). Didattica sull'ambiente circostante.
26/04/20		Riservata all'eventuale recupero di uscite non effettuate.
10/05/20	<i>Prealpi Bellunesi dsl 600/900 m</i>	<b>Cartografia 1</b> Escursione su sentiero di difficoltà (E). Didattica ed esercitazione su: utilizzo della carta topografica, orientamento con la carta e altimetro.
16/05/20	<i>Monfalconi - Spalti di Toro dsl 850/1100 m</i>	<b>Uscita Fine Corso: Organizzazione di una escursione – Gestione delle emergenze – Orientamento 1</b> 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 di orientamento con l'uso della bussola. Didattica ed esercitazione in materia di valutazione del rischio.
17/05/20	<i>Monfalconi - Spalti di Toro dsl 850/1100 m</i>	<b>Uscita di Fine Corso: Organizzazione di una escursione – Gestione delle emergenze – Orientamento 1</b> 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 di orientamento con l'uso della bussola. Didattica ed esercitazione in materia di valutazione del rischio.
23/05/20		Riservata all'eventuale recupero di uscite non effettuate.
24/05/20		Riservata all'eventuale recupero di uscite non effettuate.

Piazza del Cristo, 5/A - 33170 Pordenone  
Tel. e Fax: 0434 -522823

E-mail: [info@scuolalorenzofrisone.it](mailto:info@scuolalorenzofrisone.it) - Web: <http://www.scuolalorenzofrisone.it>

Orario apertura sede:

Martedì-Mercoledì-Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Giovedì dalle 21.00 alle 22.30



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