



Club Alpino Italiano - Sezione di Avellino



Corso Base di Escursionismo E1 Direttore: AE Alfonso De Cesare Vice Direttore: AE Giulia Affinito

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.

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.



Dal 29 aprile al 11 giugno

L'iscrizione al corso deve avvenire a mezzo mail all'indirizzo caiavellino@libero.it La partecipazione prevede una quota di 15 euro da versare in occasione del primo incontro del corso

Programma

Parte teorica: lezioni in aula della durata di 2 ore circa presso la Sede di Avellino sita in piazzetta San Nicola – Cesinali (AV) – dalle ore 19:00

SESSIONE	ARGOMENTI	DATA
L'escursionismo del CAI	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	29/04/2022
Cosa serve in montagna	<p>Equipaggiamento e materiali base: 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>Movimento e preparazione fisica: 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>Alimentazione base: 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>	06/05/2022
Il mondo della montagna	<p>La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.</p> <p>La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.</p> <p>Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali: i piani vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.</p>	13/05/2022

Programma

Parte teorica: lezioni in aula della durata di 2 ore circa presso la Sede di Avellino sita in piazzetta San Nicola – Cesinali (AV) – dalle ore 19:00

SESSIONE	ARGOMENTI	DATA
Come arriviamo alla meta	<p>Cartografia e orientamento base: 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), 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>Orientamento digitale: presentazione di GeoResQ e suo utilizzo.</p> <p>Sentieristica: 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>	20/05/20
Progettiamo l'escursione	<p>Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list 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>Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (applicazione nelle uscite in ambiente).</p> <p>Gestione del rischio (base): Concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (applicazione nelle uscite in ambiente).</p> <p>Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p>	27/05/20
Come gestire le emergenze	<p>Meteorologia base: 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>Gestione del primo soccorso: 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>Soccorso alpino: 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>	10/06/20

Parte pratica: uscite in ambiente

Le **giornate in ambiente saranno imperniate 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
Base pratica comune a tutte le giornate	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.		
1a giornata	Si concentra sulle nozioni base	07/05/2022	Da Campolaspierto al Rifugio degli Uccelli
2a giornata	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)	14/05/2022	Dal Rifugio Tronola al Monte Cervarulo
3a giornata	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta	21/05/2022	Da Acqua Fidia a Valle Fredda
4a giornata	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	28/05/2022	Dal Castello di Monteforte al Monte Pizzone
5a giornata	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.	11/06/2022	Da Colle del Leone al Monte Cervialto