



Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento



2° CORSO BASE DI ESCURSIONISMO E1

Direttore: AE Vilma Tarantino

Vice-direttore: ASE Enzo Auletta

Il Corso è rivolto sia a coloro che intendono avvicinarsi alla montagna che coloro che già la frequentano ma desiderano approfondirne la conoscenza per affrontarla in maniera consapevole ed in sicurezza. I partecipanti al corso troveranno consigli fondamentali per iniziare a fare trekking in sicurezza e coltivare il piacere di camminare nella natura. Il corso vuole anche stimolare la frequentazione sociale ed approfondire la storia e la cultura del nostro sodalizio e vuole essere un primo passo verso corsi più avanzati.

Una parte significativa del corso sarà dedicata a momenti in campo, durante i quali l'esempio e la semplice spiegazione rafforzeranno una base di comportamenti virtuosi da utilizzare nell'attività futura.

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.



Modalità di iscrizione

Il Corso è rivolto ai soci CAI in regola con il tesseramento per l'anno 2023, L'età minima per la partecipazione ai corsi è di anni 16. La partecipazione dei minorenni è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale

La Quota di partecipazione è di euro 15,00, destinata alla copertura dei costi relativi all'organizzazione del corso, andrà versata entro l'inizio del corso secondo le indicazioni degli organizzatori.

Dalla data di pubblicazione di questo bando e fino ad esaurimento dei posti disponibili è possibile inviare la **domanda d'iscrizione**, compilando l'apposito modulo disponibile su www.caibenevento.it, tramite mail all'indirizzo benevento@cai.it oppure consegnandola direttamente in sezione negli orari di apertura.

Il corso avrà svolgimento al raggiungimento di un numero minimo di 10 e fino ad un massimo di 20 iscritti.

E' previsto il rilascio di un Attestato di partecipazione a tutti coloro che avranno partecipato ad almeno il **70% delle lezioni sia teoriche che pratiche.**

Per ulteriori informazioni contattare:

Direttore del corso: Vilma Tarantino – 333.2530525

Vice-Direttore: Enzo Auletta – 320.7406508

Segretario: Rossana D'Arienzo – 338.2155451

Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento via Vitulanese 103 - C.da San Vitale III – 82100 - Benevento
e-mail benevento@cai.it -- web: www.caibenevento.it



Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento



Programma del Corso:

Il corso consiste di lezioni teoriche ed uscite in ambiente.

Lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del **CAI di Benevento** in Via Vitulanese 103, C.da San Vitale III, Benevento. Le lezioni inizieranno alle **ore 19.00** ed ogni sessione avrà una durata approssimativa di **due ore**. **In caso di necessità** potrebbero essere previste lezioni in video-conferenza.

Eventuali variazioni di data e di orario saranno tempestivamente comunicate agli iscritti al corso.

SESSIONE	ARGOMENTI	DATE
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>	<u>2/2/2023</u>
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>	<u>9/2/2023</u>
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>	<u>23/02/2023</u>
Come arrivare 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>	<u>02/03/2023</u>

Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento via Vitulanese 103 - C.da San Vitale III – 82100 - Benevento
e-mail benevento@cai.it -- web: www.caibenevento.it



Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento



	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.	
Programmare 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>	<u>09/03/2023</u>
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>	<u>16/03/2023</u>

Le Uscite in ambiente

Le giornate in ambiente saranno imperniate sulla multidisciplinarietà e saranno dedicate 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.

Base comune a tutte le uscite: 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.

Le date e le località delle uscite in ambiente potranno subire variazioni, in funzione delle condizioni meteo e delle esigenze organizzative. Le uscite occuperanno orientativamente una mezza giornata e si svolgeranno anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli. Pena l'esclusione dal corso, gli allievi dovranno essere in possesso di tutto l'equipaggiamento individuale utile alla pratica dell'escursionismo con particolare riferimento a:

- Scarponi alti, in buono stato d'uso, adeguati al cammino in ambiente montano con suola ben scolpita.
- Abbigliamento tecnico adatto all'ambiente montano ed alle avverse condizioni climatiche.

Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento via Vitulanese 103 - C.da San Vitale III – 82100 - Benevento
e-mail benevento@cai.it -- web: www.caibenevento.it



Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento



Calendario Giornate in ambiente:

Data	Luogo	Argomento
11/02/2023	Taburno-Camposauro: ex albergo - Monte Taburno	Si concentra sulle nozioni base: abbigliamento, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, i rapporti con gli altri.
25/02/2023	Matese: ponte di Annibale – grotta dei Briganti	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)
04/03/2023	Matese: Bocca della Selva - Monte Mutria	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta. Lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro.
11/03/2023	Partenio: Montevergine	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.
18/03/2023	Taburno-Camposauro: Fontana Trinità – Monte Rosa	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.

Club Alpino Italiano

Sezione di Benevento via Vitulanese 103 - C.da San Vitale III – 82100 - Benevento
e-mail benevento@cai.it -- web: www.caibenevento.it