



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE PIEDIMONTE MATESE
COMMISSIONE CENTRALE ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO



PROGRAMMA DEL CORSO DI ESCURSIONISMO E1: LEZIONI TEORICHE

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
1	sabato 31 ottobre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese	L'ESCURSIONISMO DEL CAI Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti. Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero. L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela. Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione. La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.
2	Venerdì 13 novembre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese (eventualmente in DAD)	COSA SERVE IN MONTAGNA Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto). La preparazione dello zaino. 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. 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).
3	Venerdì 20 novembre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese (eventualmente in DAD)	IL MONDO DELLA MONTAGNA La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale. La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio. Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.
4	Venerdì 27 novembre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese	COME ARRIVIAMO ALLA META Cartografia e orientamento base: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione dell'inclinazione, 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) conoscenza 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. Breve esemplificazione del concetto di azimut. 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.
5	Venerdì 4 Dicembre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese (eventualmente in DAD)	COME GESTIRE LE EMERGENZE 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). 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. GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura. 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.
6	Venerdì 18 dicembre Ore 19:00 – 21:00	Sezione CAI Piedimonte Matese	PROGETTIAMO L'ESCURSIONE 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? 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. 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). Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE PIEDIMONTE MATESE
COMMISSIONE CENTRALE ESCURSIONISMO
E CICLOESCURSIONISMO



PROGRAMMA DEL CORSO DI ESCURSIONISMO E1: USCITE IN AMBIENTE

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
1	sabato 14 novembre Ore 8.30 – 14:00	P.Naz. del Matese: Macchia Strinale - Monte Mutria da Bocca della Selva	Nozioni base, Equipaggiamento, allenamento e preparazione fisica
2	sabato 21 novembre Ore 8.30 – 17:00	P.Naz. del Matese: Miralago - Reale - Anello	Nozioni base, Lettura del paesaggio
3	sabato 28 novembre Ore 8.30 – 17:00	P.Naz. del Matese: da Valle S.Maria al belvedere del Pianellone	Nozioni base, Cartografia e orientamento Base
4	sabato 19 dicembre Ore 8.30 – 17:00	P.Naz. del Matese: Rifugio Jezza a Campitello Matese (pernotto in rifugio)	Nozioni base, Preparazione escursione, osservazioni meteo e gestione soccorsi con breve esercitazione
5	domenica 20 dicembre Ore 8:30 – 17:00	P.Naz. del Matese: Rifugio Jezza a Campitello Matese	Uscita in autogestione (assistita) con prove individuali di conduzione e gestione delle problematiche di gruppo