

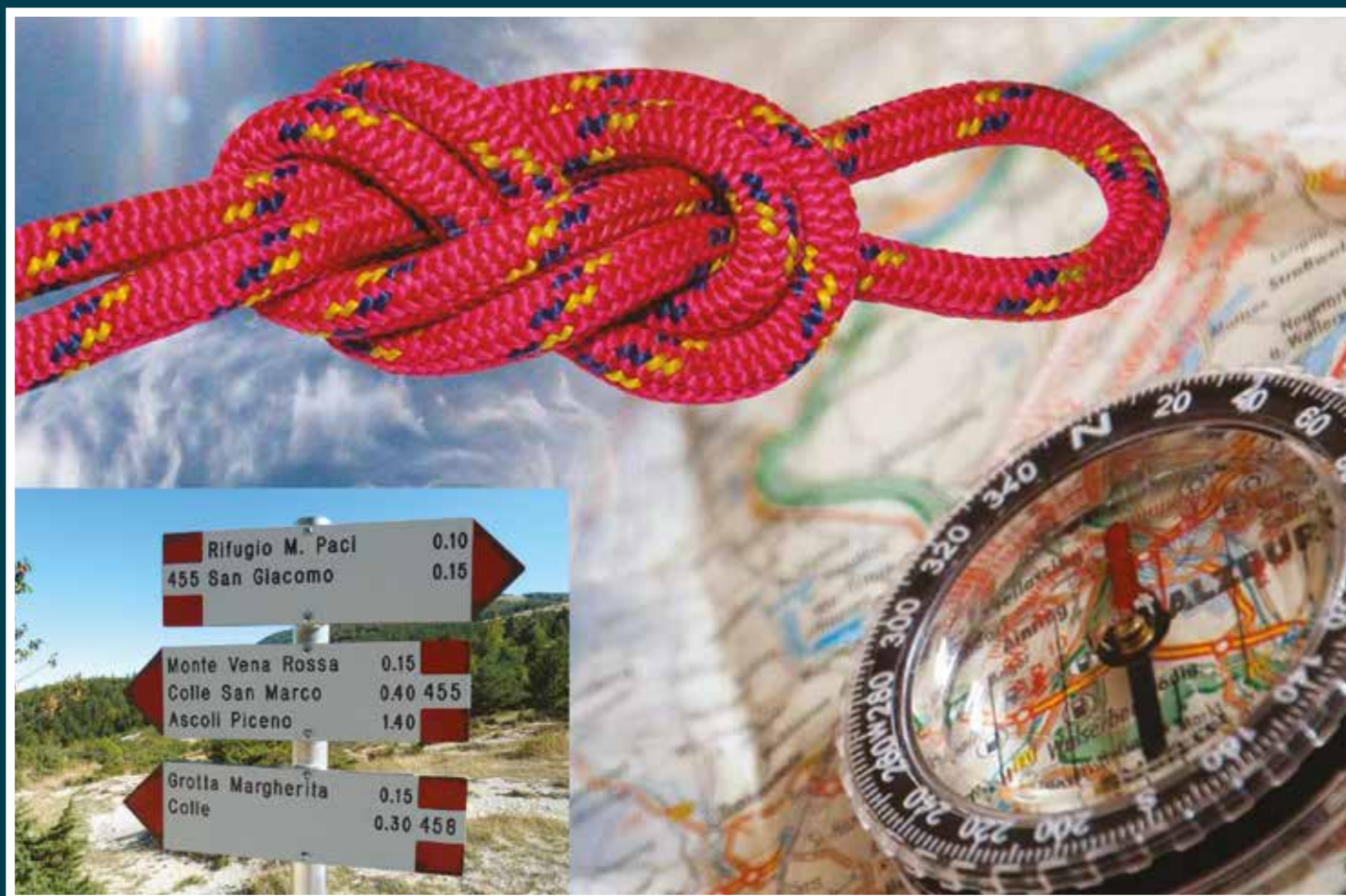


# CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di PARABIAGO

Via De Amicis 3 - c/o Centro Giovanile  
Apertura: Martedì e Venerdì 21.15 - 23.00



## 3 ° Corso Base di Escursionismo



La Sezione di Parabiago del CAI organizza per il 2018 il 3° Corso Base di Escursionismo, con il patrocinio della Città di Parabiago.



Il corso è dedicato a chi ama la natura e vuole imparare ad organizzare in autonomia un'escursione in maniera corretta, a chi desidera aggiornare le proprie conoscenze, oppure semplicemente vivere un'esperienza in Montagna in buona compagnia!



Materiali ed equipaggiamento, l'esatta alimentazione, la bussola e la cartina, meteorologia, le tecniche di sicurezza e di Primo Soccorso, questi sono alcuni dei temi che saranno affrontati con l'aiuto degli Accompagnatori del CAI.



Il corso prevede 8 lezioni teoriche per ben 16 ore in sede CAI il venerdì alle ore 21.15, più 5 uscite in ambiente alla domenica con una notte in rifugio.

**ISCRIZIONI DAL 9 Gennaio 2018 PRESENTAZIONE DEL CORSO IL 23 Febbraio 2018**

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

**[www.caiparabiago.it](http://www.caiparabiago.it) [parabiago@cai.it](mailto:parabiago@cai.it) cell.3333023849**



Città di Parabiago

# LEZIONI TEORICHE

## Venerdì 23 Febbraio, 1a lezione

Benvenuto ai partecipanti e presentazione del corso.

### Struttura del CAI

Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale. Le Sezioni, le Scuole, i Soci.

### Equipaggiamento e materiali

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo.

Indumenti ed attrezzature personali e di gruppo.

## Venerdì 2 Marzo, 2a lezione

### Sentieristica

La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero. Simboli e segnaletica dei sentieri.

### Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Alimentazione - prima e durante l'escursione. Attività motoria e allenamento. Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini

## Venerdì 9 Marzo, 3a lezione

### Gestione e riduzione del rischio

Definizione e differenza fra pericoli oggettivi e rischi soggettivi.

Comportamenti e reazioni dell'escursionista e del gruppo.

### Cenni di meteorologia

Interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico. Pericoli connessi e influenza del meteo sull'escursione.

## Venerdì 16 Marzo, 4a lezione

### Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

Lettura del paesaggio e protezione dell'ambiente montano. Cultura del territorio e delle tradizioni montane.

Cenni sul nuovo Bidecalogo.

### Flora - Fauna - Geologia

Principali tipologie di flora e fauna presente nei vari ambienti montani/alpini. Cenni di geologia.

## Venerdì 6 Aprile, 5a lezione

### Cartografia e orientamento 1

Tipi di carte e scale. Lettura della carta topografica e punti cardinali. I segni convenzionali e le curve di livello.

### La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento

Concetto di azimut - Orientamento e navigazione.

Come individuare la propria posizione ed altri esercizi.

## Venerdì 13 Aprile, 6a lezione

### Cartografia e orientamento 2

Esercizi pratici con cartine e uso strumenti schizzo di rotta - cenni sul GPS.

## Venerdì 20 Aprile, 7a lezione

### Elementi di primo soccorso

I traumi più comuni in montagna. Patologie da caldo, da freddo, da quota. Borsa di Primo Soccorso.

## Venerdì 4 Maggio, 8a lezione

### Organizzazione di un'escursione

Scala delle difficoltà, dislivello, tempi di percorrenza. Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, etc.

### Soccorso Alpino

CNSAS: organizzazione e modalità di chiamata (112). Come comunicare la propria posizione e la gestione dell'attesa.

## Venerdì 11 Maggio, lezione recupero

### Eventuale lezione di recupero e/o ripasso

## Venerdì 18 Maggio, Chiusura corso

### Consegna attestati e brindisi finale



# LEZIONI PRATICHE

## Domenica 4 Marzo - 1a Uscita

### Abbigliamento, utilizzo materiali e movimento

CAMPO DEI FIORI - SACRO MONTE (VA)

Escursione su sentiero di difficoltà T/E

## Domenica 18 Marzo - 2a Uscita

### Lettura del paesaggio, flora, fauna, geologia, tutela dell'ambiente

RISERVA NATURALE VALSOLDA (CO)

Escursione su sentiero di difficoltà E

## Domenica 15 Aprile - 3a Uscita

### Orientamento e cartografia

COSTA MUANDA - OROPA (BI)

Escursione su sentiero di difficoltà T/E

## Sabato 12 / Domenica 13 MAGGIO - 4a + 5a Uscita

### Organizzazione di un'escursione - Meteo

### Gestione emergenze + Uscita di fine corso

TORGNON - VALTOURNENCHE (AO)

Escursione su sentiero di difficoltà E/EE