



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Napoli

I CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1)

Piano didattico del corso

Corso Base di Escursionismo (E1)	
DESTINATARI	Soci che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo e/o che già frequentano autonomamente l'ambiente montano
FINALITÀ	Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza, escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà (T) ed (E)
STRUTTURA	Lezioni teoriche strutturate in ordine logico e uscite in ambiente con applicazione dei concetti teorici
DIREZIONE	Prerequisito minimo del Direttore: titolo di AE
DURATA	Almeno 12 ore di lezioni teoriche e 5 uscite in ambiente (di uno o più giorni e di almeno 6 ore al giorno)
NOTE	<p>Per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà (T) il rapporto minimo tra il numero di accompagnatori e di allievi è determinato dal Direttore del corso in funzione delle caratteristiche del percorso e delle capacità degli allievi.</p> <p>Per le uscite in ambiente su percorsi con difficoltà (E) è di n. 1 AE (o AE-C) ogni 8 allievi; n. 1 ASE (o ASE-C o ASE-S) ogni 5 allievi. E' in ogni caso necessaria la presenza di almeno un AE (o AE-C) ogni 18 allievi partecipanti all'escursione con difficoltà E.</p> <p>Fatta salva la necessaria presenza del numero minimo di AE sopra indicati, se all'escursione partecipano titolati o sezionali di altre discipline CAI si applicano le seguenti equipollenze:</p> <ul style="list-style-type: none">- sezionali di Alpinismo, Scialpinismo, Sci di Fondo Escursionismo, Arrampicata Libera e Alpinismo Giovanile: TAM e ONC equipollenti ad ASE;- titolati di Alpinismo, Scialpinismo, Sci di Fondo Escursionismo, Arrampicata Libera, Alpinismo Giovanile, TAM e ONC: equipollenti ad AE

Corso Base di Escursionismo (E1) - lezioni teoriche (in ordine alfabetico)	Durata minima in ore
Alimentazione, preparazione fisica e movimento Alimentazione - prima e durante l'escursione Dispendio di energie durante un'escursione Attività motoria e allenamento Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini	1
Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna Lettura del paesaggio Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano Cenni al ruolo delle aree protette Cenni sulla storia della frequentazione della montagna Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio Cenni sul nuovo Bidecalogo	1

Cartografia e orientamento 1	
Tipi di carte e scale	
Letture della carta topografica e punti cardinali	
I segni convenzionali - Le curve di livello	
Rapporto tra carta e terreno	2
Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello	
La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento	
Concetto di azimut - Orientamento della carta	
Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa)	
Elementi di primo soccorso	
I traumi più comuni in montagna	1
Patologie da caldo, da freddo, da quota	
Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso	
Equipaggiamento e materiali 1	
Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo	1
Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo	
Preparazione dello zaino	
Flora e Fauna	
Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani	1
Principale fauna presente nei vari ambienti montani	
Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia	
Rischi e Pericoli	
- definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi	
- comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo nella gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze ("trappole euristiche")	1,5
Conoscenze Meteo	
- come ottenere un bollettino meteorologico,	
- interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico	
- i pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione	
Organizzazione di un'escursione	
Scala delle difficoltà escursionistiche	
Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia, etc.	1
Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà	
Regole di comportamento nei rifugi	
Organizzazione e strutture del CAI	
Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale	
Cenni sulla organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO, con particolare attenzione all'ambito escursionistico	0,5
I Titolari e Qualificati CAI	
Le Sezioni, le Scuole, i Soci	
Sentieristica	
La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero	1
Simboli e segnaletica dei sentieri;	
Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri	
Soccorso alpino	
Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso	
Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112)	
Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti	1
Come comunicare la propria posizione	
Gestione dell'attesa dei soccorsi	
Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi	
Totale	12

Corso Base di Escursionismo (E1) - Uscite in ambiente

(materie e ordine non vincolanti, da adattare alle lezioni teoriche)

Uscita 1 - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

Didattica in materia di abbigliamento, equipaggiamento e utilizzo dei bastoncini.

Progressione e movimento in salita, discesa,

Uscita 2 - Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E) .

Didattica sull'ambiente circostante.

Uscita 3 - Orientamento

Escursione su sentiero di tipo (T) o (E)

Didattica ed esercitazione su: lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro

Uscita 4 - Organizzazione di un'escursione - Osservazioni Meteo - Gestione emergenze 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 sulla gestione delle emergenze.

Didattica ed esercitazione in materia di bollettino meteorologico.

Uscita 5 - Uscita di fine corso

Escursione di difficoltà (E) con riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche



DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE (Art. n. 6 del Quaderno 5)

T = turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = escursionistico

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschet-toni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguato

EE = per escursionisti esperti

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata

EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA - F (ferrata Facile)

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza

EEA - PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche

EEA - D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche

EAI = escursionismo in ambiente innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità

Tabella del rapporto titolati / allievi a cui attenersi nelle uscite pratiche dei corsi

Numero minimo di titolati necessari per organizzare il corso e presenti alle uscite in ambiente			
Tipo di corso	E1	E2	EAI1
	1 AE + 1 ASE (o equipollente)	2 AE/EEA (il secondo titolato può essere anche equipollente)	2 AE/EAI (il secondo titolato può essere anche equipollente)

Rapporto titolati / allievi su difficoltà escursionistica del percorso			
Difficoltà	E1	E2	EAI1
T	determinato dal Direttore del corso in funzione delle caratteristiche del percorso e delle capacità degli allievi.		
E	1 AE (o equipollente) ogni 8 allievi 1 ASE (o equipollente) ogni 5 allievi (con obbligo di almeno n. 1 AE ogni 18 allievi)	1 AE (o equipollente) ogni 8 allievi 1 ASE (o equipollente) ogni 5 allievi (con obbligo di almeno n. 1 AE ogni 18 allievi)	
EE		1 AE (o equipollente) ogni 5 allievi 1 ASE (o equipollente) ogni 3 allievi (con obbligo di almeno n. 1 AE ogni 10 allievi)	
EEA		1 AE/EEA (o equipollente) ogni 3 allievi 1 AE o ASE (o equipollente) ogni 1 allievi (con obbligo di almeno n. 1 AE/EEA ogni 5 allievi)	
EAI			1 AE/EAI (o equipollente) ogni 8 allievi 1 AE o ASE (o equipollente) ogni 2 allievi (con obbligo di almeno n. 1 AE/EAI ogni 10 allievi)

DATE

Corso Base di Escursionismo (E1) - LEZIONI TEORICHE

**Durata minima
in ore**

Giorno sabato 16 marzo

Organizzazione e strutture del CAI

Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale
Cenni sulla organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO, con particolare
attenzione all'ambito escursionistico 0,5
I Titoli e i Qualificati CAI Le Sezioni, le Scuole, i Soci

Equipaggiamento e materiali

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo
Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo 1
Preparazione dello zaino

**Gestione e riduzione del rischio - Cenni di meteorologia
Rischi e Pericoli**

Definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi
Comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo
nella gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze ("trappole
euristiche") Conoscenze Meteo 1,5
Come ottenere un bollettino meteorologico,
Interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico
I pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione

3

Giorno sabato 30 marzo

Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Alimentazione - prima e durante l'escursione Dispendio di
energie durante un'escursione 1
Attività motoria e allenamento
Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini

Cartografia e orientamento 1

Tipi di carte e scale
Lettura della carta topografica e punti cardinali I segni convenzionali - Le curve di
livello 2
Rapporto tra carta e terreno
Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di
livello La bussola e l'altimetro: caratteristiche e
funzionamento
Concetto di azimut - Orientamento della carta
Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa)

Giorno sabato 6 aprile

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna

Lettura del paesaggio

Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano Cenni al ruolo delle aree protette

Cenni sulla storia della frequentazione della montagna

Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio Cenni sul nuovo Bidecalogo

1

Flora e Fauna

Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani Principale fauna presente nei vari ambienti montani

1

Sentieristica

La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero Simboli e segnaletica dei sentieri; Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri

1

Giorno sabato 20 aprile

Organizzazione di un'escursione

Scala delle difficoltà escursionistiche

Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia, etc. Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà

Regole di comportamento nei rifugi

1

Elementi di primo soccorso

I traumi più comuni in montagna

Patologie da caldo, da freddo, da quota

Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso

Soccorso alpino

Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112)

Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti Come comunicare la propria posizione

Gestione dell'attesa dei soccorsi

Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi

1

Corso Base di Escursionismo (E1) - Uscite in ambiente (materie e ordine non vincolanti, da adattare alle lezioni teoriche)

Giorno domenica 17 marzo

Uscita 1 - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

Didattica in materia di abbigliamento, equipaggiamento e utilizzo dei bastoncini.

Progressione e movimento in salita, discesa,

Monte Barbaro – Campi Flegrei

Giorno domenica 31 marzo

Uscita 2 - Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E) . Didattica sull'ambiente circostante.

In collaborazione con intersezionale campana

Giorno domenica 7 aprile

Uscita 3 - Orientamento

Escursione su sentiero di tipo (T) o (E)

Didattica ed esercitazione su: lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro

Camposauro

Giorno domenica 21 aprile

Uscita 4 - Organizzazione di un'escursione - Osservazioni Meteo -

Gestione emergenze 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 sulla gestione delle emergenze.

Didattica ed esercitazione in materia di bollettino meteorologico.

Monte Faito - Lattari

Giorno domenica 28 aprile

Uscita 5 - Uscita di fine corso

Escursione di difficoltà (E) con riepilogo delle lezioni sia teoriche che pratiche

Partenio

