



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI NAPOLI

*Fondata nel 1871*



La Sezione di Napoli del Club Alpino Italiano, ai sensi del vigente “Regolamento dei Corsi di Escursionismo”, adottato dalla Commissione Centrale per l’Escursionismo per l’uniformità didattica soci del Club Alpino Italiano. Organizza il:

# I 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

### **DURATA**

Almeno 12 ore di lezioni teoriche e 5 uscite in ambiente (di uno o più giorni e di almeno 6 ore al giorno)

### **AMMISSIONE e REQUISITI**

1. La partecipazione ai corsi è riservata ai soli Soci del CAI in regola con il tesseramento per l’anno 2019
2. Ogni allievo, per poter partecipare ai corsi, è tenuto a produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità.
3. 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.
4. È facoltà del Direttore del corso escludere gli aspiranti corsisti che, a suo insindacabile giudizio, non siano idonei a partecipare al corso. Tale facoltà può essere esercitata anche nei confronti dei corsisti che non siano ritenuti idonei a proseguire il corso iniziato.

N.B. Le previste sedi delle sessioni, le date delle sessioni e gli argomenti della didattica potranno subire variazioni in rapporto a condizioni meteorologiche sfavorevoli o a esigenze organizzative. Tali variazioni verranno comunicate ai corsisti via e-mail all’indirizzo fornito nel modulo di iscrizione in tempo utile

### **ISCRIZIONE**

Il Corso è riservato ad un numero massimo di 15 e minimo di 5 allievi. Qualora il numero delle domande ritenute valide dovesse essere inferiore a 5, ad insindacabile giudizio del Direttore del Corso e del Presidente della Sezione, il corso verrà annullato. Qualora il numero delle domande ritenute valide dovesse superare il numero massimo stabilito, sarà data, ad insindacabile giudizio del Direttore del Corso e Presidente della Sezione di Napoli, la precedenza ai candidati:

- appartenenti alla Sezioni di Napoli;
- aventi età inferiore.

### **QUOTA di ISCRIZIONE**

Alla conferma dell'ammissione al corso che verrà inviata agli ammessi esclusivamente per e-mail, i candidati dovranno versare la quota di iscrizione fissata in € 30,00, che comprende il contributo per le spese organizzative, il materiale didattico, spese vive di docenza dei vari istruttori. Si prega di indicare nella Domanda un indirizzo di posta elettronica valido, corretto e frequentemente utilizzato.

La quota dovrà essere versata con bonifico bancario intestato a:

Conto corrente bancario: CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI NAPOLI

Banca: CARIPARMA NAPOLI IBAN: IT47E0623003539000035438155

Causale da indicare: I Corso E1 CAI Napoli 2019 – nome cognome.

Alla conferma dell'ammissione al corso, previa verifica del possesso dei requisiti, il candidato dovrà inviare, tramite e-mail a [escursionismocainapoli@gmail.com](mailto:escursionismocainapoli@gmail.com) la seguente documentazione:

copia del bonifico del versamento della quota di partecipazione;

certificato medico valido di idoneità in corso di validità alla pratica sportiva non agonistica

Occorre comunque consegnare gli originali della Domanda Corso, e del certificato medico all'atto della registrazione al corso. La mancata presentazione di uno o più documenti su citati comporta l'esclusione dal Corso.

### **NORME PER IL PARTECIPANTE**

Per poter partecipare al corso il partecipante dovrà adottare un attrezzatura idoneo alla pratica dell'escursionismo ( scarponi da trekking; abbigliamento antipioggia, protezione dal freddo o dal caldo a seconda delle uscite; zaino per escursione giornaliera con cibo e acqua sufficiente).

### **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

Il rilascio dell'attestato è subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche e non può essere condizionato dal superamento di eventuali verifiche del grado di apprendimento.

## PROGRAMMA

### 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 Titolari e Qualificati CAI Le Sezioni, le Scuole, i Soci

##### Equipaggiamento e materiali

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

Sceita 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**

### **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 lunedì 22 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

**Presidente della Sezione**  
**CAI Napoli**  
**Umberto del Vecchio**

**Direttore del Corso**  
**ANE**  
**Simone Merola**