



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI NAPOLI
Fondata nel 1871
Scuola Sezionale di Escursionismo
"Giustino Fortunato"



III CORSO BASE DI ESCURSIONISMO - E1



Vesuvio dal Monte Somma

Piano didattico del corso

Corso Base di Escursionismo (E1)	
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori e le pratiche del CAI
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti, volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà E.
DURATA E STRUTTURA	6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e 5 giornate in ambiente (di cui due consigliate consecutivamente).
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non superiore a 20
RAPPORTO ACC.RI/ALLIEVI	1 AE/ANE = 8 ALLIEVI 1 ASE = 5 ALLIEVI
QUANTITA' MINIME DI FORMAZIONE PER LA CONSEGNA DELL'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE	LEZIONI TEORICHE: 8 ORE ATTIVITA' IN AMBIENTE: 4 GIORNATE

Corso Base di Escursionismo (E1) - lezioni teoriche		ORE
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: etica, cultura e principi di tutela.</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge</p>	2
Cosa Serve in montagna	<p>Equipaggiamento e materiali di base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischiello). La preparazione dello zaino.</p> <p>Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di propriocezione del corpo, movimento in 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 di 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>	2

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 delle varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardia e grandi carnivori.</p>	2
Come arriviamo alla meta	<p>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.</p> <p>Breve esemplificazione del concetto di azimut.</p> <p>Orientamento digitale: presentazione di GeoResq e suo utilizzo.</p> <p>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.</p>	2
Progettiamo l'escursione	<p>Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, <i>con chi vai, la check list</i> delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti di appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, <i>sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</i></p> <p>Dopo l'escursione: <i>è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no</i>, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</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 (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</p> <p>Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specialità, principali regole di comportamento.</p>	2
Come gestire le emergenze	<p>Meteorologia di base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione, i temporali e altri principali fenomeni meteorologici 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 (la vipera, le zecche, insetti vari ecc. prevenzione e comportamento).</p>	2

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.

TOTALE

12

Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.

Corso Base di Escursionismo (E1) – Uscite in ambiente

Base pratica comune a tutte le giornate

Queste materie vanno costantemente trasmesse/verificate dai docenti in ogni momento delle uscite.

FORMARE
ATTRAVERSO

L'ESEMPIO,
focalizzando l'attenzione su quello che in quel momento si fa o si vede, correggendo subito e motivando la correzione.

ARGOMENTI (nozioni base)

- 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.

Uscita 1

Escursione su sentiero di difficoltà (T) oppure (E); Nozioni di base: abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di camminata, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali e i rapporti con gli altri.

Uscita 2

Escursione su sentiero di difficoltà (T) oppure (E). Nozione base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.)

Uscita 3

Escursione di difficoltà (E). Nozione base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.

Uscita 4

Escursione di difficoltà (T) oppure (E). Lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro. Preparazione di un'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali.

Uscita 5

Escursione di difficoltà (E), in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione Dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro". Evidenziazione di problematiche di gruppo. Osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione dell'attesa del soccorso.

La 3ª e la 4ª uscita prevedono il pernottamento al rifugio.

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE - Allegato 1

(CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ IN AMBITO ESCURSIONISTICO Approvazione del Consiglio Centrale di Indirizzo e Controllo con deliberazione n. 75 del 9 ottobre 2021 e n. 89 del 20 novembre 2021)

ESCURSIONISMO

T **(turistico)**

CARATTERISTICHE

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E **(escursionistico)**

CARATTERISTICHE

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITA' E COMPETENZE

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

ATTREZZATURE

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE **(escursionisti esperti)**

CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio – alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiaccio.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

Corso Base di Escursionismo (E1) - lezioni teoriche		ORE
Venerdì 20 settembre	L'escursionismo del CAI	2
Giovedì 26 settembre	Cosa Serve in montagna	2
Venerdì 11 ottobre	Il mondo della montagna	2
Venerdì 25 ottobre	Come arriviamo alla meta	2
Sabato 8 novembre	Progettiamo l'escursione	2
Venerdì 22 novembre	Come gestire le emergenze	2
TOTALE		12

Corso Base di Escursionismo (E1) – Uscite in ambiente	
Uscita 1 22/09/2024	GRUPPO MONTUOSO: PARCO NAZIONALE DEL VESUVIO ANELLO DEI COGNOLI DI OTTAVIANO
Uscita 2 13/10/2024	GRUPPO MONTUOSO: PARCO NAZIONALE DEL VESUVIO MONTE SOMMA
Uscita 3* 16/11/2024	GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE DEL PARTENIO DA 4 VIE A CIESCO ALTO A RIFUGIO PIANO DI LAURO PER CIESCO ALTO
Uscita 4* 17/11/2024	GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE DEL PARTENIO - ALTA VIA DEL PARTENIO – DA RIFUGIO PIANO DI LAURO A CIMA M. DI AVELLA FINO A 4 VIE
Uscita 5 24/11/2024	GRUPPO MONTUOSO: PARCO REGIONALE DEI MONTI LATTARI DA SANTA MARIA A CASTELLO A MONTE VICO ALVANO

*Le uscite in Ambiente del 16 novembre e del 17 novembre 2024 prevedono il pernottamento al Rifugio di Piano di Lauro (Partenio).

Il Piano didattico è stato stilato in riferimento alle **LINEE GUIDA E PIANI DIDATTICI** per corsi Sezionali di Escursionismo. Approvato dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo e il Ciclo escursionismo 23/10/2023.

Versione 1.2 aggiornata al 23/10/2023 – annulla le precedenti versioni.

CLUB ALPINO ITALIANO

Commissione Centrale per l'Escursionismo e Ciclo escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo e Ciclo escursionismo