

Costo del corso: € 90 La quota comprende:

- Libro, "Montagna da vivere, montagna da conoscere";
- Bussola;
- Dispense del corso.

La quota non comprende:

- Tessera associativa CAI annuale (43€ soci ordinari, 22€ familiari e ordinari juniores, più costo tesserino 4€);
- Trasporti;
- Pernottamenti;

Iscrizioni:

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 20 allievi previsti per il corso.

L'ammissione al corso deve essere effettuata attraverso il modulo online contenuto all'interno del sito www.caipinerolo.it.

Verrà poi firmata all'atto del pagamento e convertita in iscrizione.

La quota di iscrizione non comprende il trasporto presso il luogo di partenza delle uscite in ambiente né eventuali pernottamenti.

Struttura del corso:

Il corso è suddiviso in:

7 lezioni teoriche per un totale di 14 ore; 3

Escursioni di 1 giorno

1 Escursione di chiusura di 2 giorni con pernottamento.

Regolamento:

- Il corso di Escursionismo base E1 è rivolto ai Soci del CAI, in regola con la quota associativa per l'anno in corso, che desiderano acquisire conoscenze finalizzate alla pratica dell'attività escursionistica; ha lo scopo di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su vari tipi di terreno con gradi di difficoltà T o E.
- Gli allievi del corso saranno coperti da polizza di assicurazione infortuni del CAI per tutte le uscite in ambiente previste dal programma. La spesa di tale assicurazione è compresa nella quota associativa.
- L'età minima per la partecipazione al corso è di anni 16. I minorenni possono essere ammessi previa autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale
- **È necessaria l'idoneità fisica per attività non agonistiche provata da relativa certificazione medica in corso di validità da consegnare in segreteria entro il 15/09/2023.**
- Gli iscritti al corso dovranno partecipare oltre che alle uscite in ambiente anche alle lezioni teoriche durante le quali saranno affrontati argomenti fondamentali e propedeutici alle uscite in ambiente.
- La Direzione si riserva di estromettere dal corso gli allievi non ritenuti idonei, restituendo l'intera somma versata all'atto dell'iscrizione.
- Verranno allontanati dal corso tutti coloro che non si atterranno alle direttive degli organizzatori, che non utilizzeranno l'equipaggiamento richiesto o che si comporteranno in modo sconsigliato e pericoloso per sé e per gli altri durante le lezioni e le uscite in ambiente e, per i suddetti motivi, non sarà restituita alcuna parte della quota versata all'atto dell'iscrizione.
- L'equipaggiamento personale necessario per frequentare il corso sarà illustrato nel dettaglio durante la prima lezione teorica.
- Tutte le comunicazioni relative al corso saranno inviate a ciascun iscritto all'indirizzo e-mail richiesto all'atto dell'iscrizione.
- Con l'iscrizione al corso gli allievi assumono per se stessi le

III CORSO E1

CAI Pinerolo e Val Germanasca



Direttore del corso
AE Domenico Fabbri

*"La montagna più alta rimane
sempre dentro di noi".*

(W. Bonatti)



Via Trento, 53
11024 Pinerolo TO
<http://www.ariapertapinerolo.com>



Scatti nei luoghi dove si sono svolte le escursioni della Seconda edizione del corso

**INFO - Club Alpino Italiano
Sezione di Pinerolo**

3288434784 (Sergio)

Via Sommeiller, 26 - 10064 Pinerolo

Sito internet: www.caipinerolo.it

email: pinevalge.escursionismo@gmail.com

Sezione di Val Germanasca

Cell.: 3497350965 (Marilena)

Via Carlo Alberto, 34 - 10063 Pomaretto

PROGRAMMA DEL CORSO

Note:

Le modalità di svolgimento delle lezioni saranno specificate al momento del corso. Basandosi sulle previsioni meteo le uscite saranno concordate di volta in volta e potranno essere annullate e riprogrammate in data da definire.

Venerdi	8-set	Presentazione del corso. Le problematiche della montagna. Equipaggiamento e materiali base
Venerdi	15-set	Cartografia e orientamento base Orientamento digitale Sentieristica
Domenica	17-set	Escursione n. 1
Venerdi	29-set	Movimento e preparazione fisica Alimentazione base
Domenica	1-ott	Escursione n. 2
Giovedì	5-ott	La presenza umana in montagna La lettura del paesaggio Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali
Sabato	7-ott	Escursione n. 3
Martedì	10-ott	Gestione del rischio (base) Organizzazione di un'escursione Dopo l'escursione
Giovedì	19-ott	Meteorologia base Gestione del primo soccorso Soccorso alpino
Sabato	21-ott	L'escursionismo secondo il CAI Breve storia del CAI Il CAI e il ruolo della sezione. Il rifugio
Sab-Dom	21 e 22 ott	Escursione finale con pernottamento.
Domenica	29-ott	Eventuale Gita di recupero