



# CAI Club Alpino Italiano

## Sezione di Foligno



### II° CORSO E 1

### PROGRAMMA 2023

5-10-2023

| SEDE                | ARGOMENTO                                   |   | RELATORE                                   |
|---------------------|---|---|--|
| SEDE CAI<br>FOLIGNO | L'escursionismo<br>del CAI<br>(21,00-23,00) | <b>Presentazione del corso:</b> finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.<br><b>Le problematiche della montagna:</b> non è un corso a rischio zero.<br><b>L'escursionismo secondo il CAI:</b> presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.<br><b>Breve storia del CAI:</b> Descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.<br><b>Il CAI e il ruolo della Sezione:</b> come è composta, come funziona e le attività svolte. | MARCO<br>TOMBOLESI<br><br>ANDREA<br>CASINI |

8- 10-2023

| 1° USCITA<br>PRATICA          | 8,30- 15,30                                | ESCURSIONE MONTE SUBASIO   | QUALIFICATI<br>TITOLATI SEZ.                    |
|-------------------------------|--|--|---|
| RIFUGIO<br>M. DELLA<br>SPELLA | Cosa serve in<br>montagna<br>(16,00-18,00) | <b>Equipaggiamento e materiali di base:</b> abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento (scelta e manutenzione di calzature, zaini, bastoncini), accessori (bussola, kit PS, telo termico, fischiello, ecc., la preparazione dello zaino).<br><b>Movimento e preparazione fisica:</b> il concetto di equilibrio e propriocezione del corpo, movimento di 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).<br><b>Alimentazione base:</b> 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). | EDOARDO<br>BATTISTELLI<br><br>MARTINA<br>ANGELI |

CAI Club Alpino Italiano Sezione di Foligno

Via Bolletta, 18 – 06034 Foligno – tel/fax: +39 0742 22921 – e-mail: [caifoligno@tin.it](mailto:caifoligno@tin.it) – sito internet: [www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it)

C.F.: 91002370541



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Foligno



21-10-2023

| 2° USCITA PRATICA       | 8,30- 15,30                            | ESCURSIONE MONTE SUBASIO   | QUALIFICATI TITOLATI SEZ.                |
|-------------------------|--|--|--|
| RIFUGIO M. DELLA SPELLA | Come arriviamo alla meta (16,00-18,00) | <p><b>Cartografie e orientamento base:</b> definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione della pendenza, confronto tra l'ambiente e la sua rappresentazione cartografica, come strutturare un itinerario, orientare la carta, individuare la quota, posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con l'utilizzo della quota.</p> <p><b>Orientamento digitale:</b> presentazione di GeoResQ e suo utilizzo.</p> <p><b>Sentieristica:</b> definizione e tipologie di percorsi, tipologie di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio</p> | DANIELE RANOCCHIA<br><br>GIANLUCA ANGELI |

22-10-2023

| 3° USCITA PRATICA       | 8,30- 15,30                           | ESCURSIONE MONTE SUBASIO   | QUALIFICATI TITOLATI SEZ.            |
|-------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| RIFUGIO M. DELLA SPELLA | Il mondo della montagna (16,00-18,00) | <p><b>Nozioni di base:</b> abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, 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</p> <p><b>La presenza umana in montagna:</b> antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.</p> <p><b>La lettura del paesaggio:</b> principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.</p> <p><b>Flora e fauna come componenti dei vari piani vegetazionali:</b> i piani vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.</p> | LAURA CICIO<br><br>GIORGIO GAMMAROTA |

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Foligno

Via Bolletta, 18 – 06034 Foligno (PG) – e-mail: caifoligno@tin.it – sito internet: www.caifoligno.it

C.F.:91002370541



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Foligno



11-11-2023

| 4° USCITA PRATICA | 8,30- 15,30                            | Uscita con Pernotto in Rifugio   | QUALIFICATI TITOLATI SEZ.                |
|-------------------|--|--|--|
|                   | Progettiamo l'escursione (16,00-18,00) | <p><b>Organizzazione di un'escursione:</b> motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la check list delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti di appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</p> <p><b>Dopo l'escursione:</b> è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio.</p> <p><b>Gestione del rischio:</b> concetto di pericolo e rischio, descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio.</p> <p><b>Il rifugio:</b> cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p> | AUGUSTO MARTANI<br><br>ADRIANO BENEDETTI |

12-11-2023

| 5° USCITA PRATICA | 8,30- 15,30 | Uscita | QUALIFICATI TITOLATI SEZ. |
|-------------------|-------------|--------|---------------------------|
|-------------------|-------------|--------|---------------------------|

18-11-2023

|                  |  |  |                                     |
|------------------|--|--|-------------------------------------|
| SEDE CAI FOLIGNO | Come gestire le emergenze (16,00- 20,00) | <p><b>Meteorologia base:</b> ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera, i temporali e altri principali fenomeni metereologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini metereologici).</p> <p><b>Gestione del primo soccorso:</b> i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poso simpatici (vipera, zecca, insetti vari) prevenzione e comportamento</p> <p><b>Soccorso alpino:</b> cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestire l'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso. Discussione sui temi trattati<br/>Consegna attestati</p> | LUISITO SDEI<br><br>SARA TRASCIATTI |
|------------------|--|--|-------------------------------------|

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Foligno

Via Bolletta, 18 – 06034 Foligno (PG) – e-mail: caifoligno@tin.it – sito internet: www.caifoligno.it

C.F.:91002370541



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Foligno



**Lezioni teoriche:** si svolgeranno presso la sede del CAI in Via Bolletta 18 a Foligno e presso il Rifugio Madonna della Spella.

Potrebbero essere previste lezioni in video conferenza.

### **Le Uscite in ambiente**

Le località e le date delle uscite in ambiente potranno subire variazioni in base alle valutazioni effettuate dagli accompagnatori, potranno occupare l'intera giornata e svolgersi anche in caso di condizioni meteorologiche ed ambientali sfavorevoli. Gli allievi dovranno essere in possesso di tutto l'equipaggiamento individuale utile alla pratica dell'escursionismo con particolare riferimento a:

- a) Scarponi alti, adeguati al cammino in ambiente montano con suola ben scolpita.
- b) Abbigliamento tecnico adatto all'ambiente montano ed alle avverse condizioni climatiche.

Eventuali variazioni al programma saranno immediatamente comunicate agli iscritti