



## 1° Corso Sezionale di Escursionismo avanzato (E2)

svolto in concomitanza al

Corso Regionale di specializzazione in sentieristica e cartografia

le lezioni evidenziate in verde vengono svolte e valgono simultaneamente per gli iscritti ai due corsi che possono anche non essere gli stessi

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA				
LEZIONI	DATA	CONTENUTI SPECIFICI	DOCENTI	ORE
Teorica 1 <sup>a</sup>	29.09.09 MARTEDI'	19:00 - Presentazione del Corso. 19:10 - L'ordinamento e le strutture del CAI: Statuto, Regolamento Generale, Organizzazione centrale e periferica, le Sezioni 20:00 - Equipaggiamento e materiali. <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		1:30
Teorica 2 <sup>a</sup>	01.10.09 GIOVEDI'	19:30 - Topografia, cartografia e orientamento: carte, bussola, altimetro, curvimetro, ecc. <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		2:30
Teorica 3 <sup>a</sup>	03.10.09 SABATO	16:00 - Esercitazione di lettura della carta topografica: orografia e simbologia. 17:30 - Esercitazione all'uso della bussola: orientamento della carta topografica, rilevamento di azimut, di punti noti, di auto-localizzazione <i>(anche per i Soci della Sezione aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		3:00
PRATICA 1 <sup>a</sup>	04.10.09 DOMENICA	08:00 - Esercitazione di lettura del territorio con l'ausilio della carta topografica. 11:00 - Esercitazione di orientamento con l'uso della bussola e della carta: - orientamento della carta; - rilevamento di azimut di punti noti; - rilevamento di azimut di punti cospicui sconosciuti e loro riconoscimento sulla carta; - determinazione della propria posizione sulla carta e sul territorio. <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		6:00
Teorica 4 <sup>a</sup>	06.10.09 MARTEDI'	19:00 - Elementi di meteorologia. 19:40 - Nozioni di Geologia e Geomorfologia della montagna, con articolare riguardo all'ambiente della Sardegna. 20:30 - Pericoli in montagna.		2:00
Teorica 5 <sup>a</sup>	08.10.09 GIOVEDI'	19:00 - Preparazione fisica: caratteristiche dell'attività in montagna, allenamento, affaticamento, effetti dell'alta quota, forma fisica. 19:40 - Alimentazione.		1:30
Teorica 6 <sup>a</sup>	10.10.09 SABATO	16:00 - Individuazione sulla carta del sentiero da percorrere, definizione grafica del tracciato e del piano di marcia. 18:30 - Storia dell'Alpinismo e nascita del Club Alpino Italiano.		3:00
Teorica 7 <sup>a</sup>	13.10.09 MARTEDI'	19:00 - Sentieri, reti sentieristiche, segnaletica CAI, Catasto dei Sentieri: "sentieri.doc" e "luoghi" - La Rete Escursionistica Italiana (REI) e il Progetto RES - Rete Escursionistica della Sardegna <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		2:00
Teorica 8 <sup>a</sup>	15.10.09 GIOVEDI'	19:00 - Gestione delle emergenze: Primo soccorso e chiamata del 118. 20:30 - Soccorso Alpino e Speleologico.		2:00
Teorica 9 <sup>a</sup>	17.10.09 SABATO	16:00 - <b>Nozioni</b> su nodi, su posa di corda fissa e su tecnica di progressione su sentieri attrezzati (corda fissa e/o ferrata) mediante l'uso di Kit da ferrata.		1:30
PRATICA 2 <sup>a</sup>	18.10.09 DOMENICA	08:00 - <b>Esercitazione</b> su nodi, su posa di corda fissa e su tecnica di progressione su sentiero attrezzato (corda fissa e/o ferrata) mediante l'uso di Kit da ferrata. - Progressione su sentieri in terreni impervi e infidi e su sentieri attrezzati.		6:00
Teorica 10 <sup>a</sup>	20.10.09 MARTEDI'	19:00 - Nozioni su rilevamento dati sentieri e reti sentieristiche con strumenti digitali (GPS). <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		1:30
Teorica 11 <sup>a</sup>	22.10.09 GIOVEDI'	19:00 - Esercitazioni sull'uso del GPS e sul rilevamento dati per il Catasto Sentieri. <i>(anche per aspiranti Esperti di Sentieristica e Cartografia).</i>		1:30
Teorica 12 <sup>a</sup>	24.10.09 SABATO	16:00 - Scala delle difficoltà escursionistiche. 16:30 - Organizzazione di un'escursione: lettura della carta, scelta della meta, stima dei tempi e delle difficoltà e degli eventuali rischi e pericoli, l'approvvigionamento (viveri e bevande), lettura delle carte meteo e relative previsioni, l'equipaggiamento, la preparazione dello zaino. 18:00 - Conduzione di un'escursione.		3:00
<b>Corso Regionale di specializzazione in Sentieristica e Cartografia.</b>				
1° Sessione di due giorni 31-01/11/09	sabato	<b>Da definire di concerto con il Gruppo di lavoro Sentieri (GLS) della CCE.</b>		
	domenica			
2° Sessione di due giorni 14-15/11/09	sabato	<b>Da definire di concerto con il Gruppo di lavoro Cartografia (GLC) della CCE.</b>		
	domenica			
PRATICA 3 <sup>a</sup>	... /... /09 DOMENICA	08:00 - Escursione in montagna su di un itinerario escursionistico che consenta di mettere in pratica: le tecniche di orientamento mediante l'uso della carta, della bussola, dell'altimetro e del piano di marcia, l'uso della tecnica di progressione escursionistica su sentiero con difficoltà E-EE e con tratti attrezzati (corda fissa e/o ferrata) per l'uso del Kit da ferrata.		6:00
PRATICA 4 <sup>a</sup>	... /... /09 DOMENICA	08:00 - Escursione in montagna su di un itinerario escursionistico che consenta di mettere in pratica: le tecniche di orientamento mediante l'uso della carta, della bussola, dell'altimetro e del piano di marcia, l'uso della tecnica di progressione escursionistica su sentiero con difficoltà E-EE e con tratti attrezzati (corda fissa e/o ferrata) per l'uso del Kit da ferrata.		6:00
VERIFICHE FINALI	... /... /09 SABATO	Test disciplinari e colloquio.		
		Cena di fine corso		

**Nota bene:** Lezione aperta anche agli AE e ai Soci non titolati, di buona volontà, interessati ad acquisire le necessarie competenze in tema di sentieristica e ad impegnarsi quali Esperti di Sentieristica e Cartografia nell'ambito del CAI a livello sezione, regionale e nazionale.

### VARIABILI DI PROGRAMMA.

Sono possibili tutte le variazioni di programma che, per ragioni organizzative, meteorologiche ed ambientali, ad insindacabile giudizio del Direttore dei corsi e dei suoi collaboratori si renderanno necessarie per una migliore riuscita dell'attività didattica. Nei limiti del possibile saranno adottate misure tali da non compromettere la validità complessiva del Corso.

## A CHI SI RIVOLGE IL CORSO

Il *Corso di Escursionismo avanzato (E2)*, organizzato - uno per sezione - da ciascuna delle tre Sezioni del CAI Sardegna, è destinato prioritariamente a tutti quei Soci che, nell'ambito della propria Sezione di appartenenza, si sono prodigati e distinti per la promozione delle attività istituzionali relative alla frequentazione della montagna - occupandosi per anni di sentieristica ed escursionismo - e che, anche in previsione del *Corso Regionale di formazione (ASE) per Accompagnatori Sezionali di Escursionismo* che si terrà presumibilmente nell'autunno del prossimo anno (2010), intendono continuare ad impegnarsi attivamente e concretamente nel settore sentieristico ed escursionistico della propria Sezione.

Il Corso tratterà gli aspetti teorici e pratici connessi all'attività escursionistica in generale e constaterà le reali motivazioni e la volontà di impegno dei Soci partecipanti.

## REQUISITI GENERALI DEI SOCI PARTECIPANTI

Possono inviare domanda d'ammissione i Soci CAI iscritti presso le Sezioni del CAI Sardegna in possesso dei seguenti requisiti generali:

- avere compiuto 18 (diciotto) anni alla data del 31 dicembre dell'anno precedente quello di effettuazione del corso;
- essere in regola con il tesseramento dell'anno di effettuazione del corso;
- avere almeno due anni di comprovata attività escursionistica svolta nell'ambito della propria Sezione di appartenenza.
- essere disponibili ad impegnarsi con regolarità nel settore sentieristico/escursionistico della propria Sezione.

## ISCRIZIONE

I Soci debbono inoltrare le domande di iscrizione al 1° Corso di Escursionismo avanzato (E2) direttamente al Presidente della Sezione, corredate da:

- curriculum personale - utilizzando l'apposito modulo allegato al presente bando, sotto forma di «Allegato "A"» - debitamente compilato in tutte le sue parti e controfirmato dal Presidente della Sezione di appartenenza;
- certificato medico attuale di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- versamento (eventuale) della quota di partecipazione al corso stabilita dal Consiglio Direttivo della propria Sezione.

## AMMISSIONE

I Soci possono essere ammessi ai Corsi, sino a un massimo di 20 partecipanti, se in possesso di tutti i requisiti generali indicati e sopra riportati.

Qualora il numero dei Soci iscritti dovesse superare il numero massimo di partecipanti al corso stabilito, sarà data la precedenza ai Soci:

- che nell'ambito dell'attività sociale della Sezione di appartenenza hanno partecipato: alla programmazione, organizzazione e conduzione di escursioni sociali guidate, di attività sentieristica, di iniziative didattico-formative, che abbiano svolto corsi di AR1 ed AR2, corsi di "Introduzione alla Montagna", corsi di "Operatori Sentieri", ecc.
- aventi una maggiore anzianità di iscrizione al CAI e il maggior impegno nella vita sociale della Sezione attestato dall'attività svolta;
- aventi l'età meno avanzata.

## FREQUENZA, VALUTAZIONE E ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.

La frequenza dei corsi è obbligatoria. Non sono previste sessioni di recupero.

Sarà rilasciato regolare "*attestato di partecipazione*", sottoscritto dal Direttore del Corso e dal Presidente della Sezione di appartenenza, che sarà considerato titolo valido per la partecipazione al *Corso Regionale di formazione ASE*, a tutti coloro che avranno superato positivamente le verifiche di finali.

## DIREZIONE E STRUTTURA DEL CORSO

La direzione del Corso è assunta da un AE scelto dalla Commissione Sezionale escursionismo, sentieri e cartografia, di concerto con il Presidente della Sezione e deve essere componente attivo della SRE o SSE, ovvero in assenza di queste della Commissione Sezionale per l'Escursionismo (CSE) o della Commissione Regionale per l'Escursionismo (OTPO).

## LOGISTICA E COSTO DEL CORSO

Il Corso si svolgerà presso la sede indicata dalla Sezione.

Il costo di partecipazione del 1° Corso di Escursionismo avanzato (E2) è di **Euro 5,00** e comprende: materiale didattico e contributo spese organizzative. Non sono comprese le spese di viaggio per tutte le uscite in quanto saranno effettuate con mezzi propri.

Nessun rimborso è dovuto in caso di:

- variazione di programma;
- rinuncia da parte dell'allievo;
- espulsione dello stesso effettuata dal Direttore del Corso a seguito di grave atto di indisciplina.

## DOTAZIONI PERSONALI INDISPENSABILI

Gli allievi dovranno essere forniti oltre che della normale dotazione personale da escursionismo (quale ad esempio: zaino capiente, vestiario idoneo per ogni tempo, scarponi adeguati, borraccia, ecc.), anche dei sotto elencati materiali:

- imbracatura completa per alpinismo, omologata UIAA;
- casco per alpinismo, omologato UIAA;
- bussola in plastica trasparente per carteggio;
- Kit da ferrata, omologato UIAA;
- discensore GG omologato UIAA;
- 1,80 m di cordino UIAA da 8 mm (distanziatore del discensore);
- 1,20 m di cordino UIAA da 7 mm (sicurezza autobloccante per corda doppia);
- 4 moschettoni a ghiera UIAA (forma a pera a base larga);
- lampada frontale;
- mantella impermeabile.