

## Bando della 12° Edizione dei Corsi Sezionali di Escursionismo: E1 (Base), E2 (Avanzato)

Dal 27 Febbraio al 28 Luglio 2019

**I corsi sono organizzati dalla “Scuola Sezionale CAI Maresca”  
su mandato del consiglio di Sezione  
Organico Istruttori:**

**Direttore dei corsi E1-E2:** -AE/EEA Begliomini Sauro

**Vicedirettore dei corsi E1-E2:** - ANE Bini Alessandro

**Istruttori:** - AE Panichi Massimiliano, -AE Ceccarelli Luca, -AE Ducci Alessandro, -AE Fagioli Simona,  
-AE Frangioni Massimo, -AE Gianaroli Luca, -AE Spinicci Gianluca, -AE/EEA Morichetti Giovanni,  
-ANE Napolitano Pietro, -AE Tardelli Massimo, -ONC Bianconi Maurizio, -ASE Begliomini Claudio,

**Altri docenti:** -ISA Ciabatti Alfio, -Prof. Chessa Mauro, GA Vergari Simone, -CNSAS Biagini Andrea,

**Aiuto Istruttori SSE:** -Meoni Cristina, Pistoresi Matteo, -Innocenti Marco, -Ducci Sauro

### Informazioni ed iscrizioni

-Il corso di Escursionismo Base E1 (max 8 iscritti) è rivolto ai soci CAI in regola con il tesseramento, che, desiderando conoscere e vivere la montagna in tutti i suoi molteplici aspetti e sono disponibili ad apprendere le tecniche proprie dell'Escursionismo. Gli allievi del Corso Base E1 possono richiedere la partecipazione al Corso Avanzato E2, se ritenuti idonei e conformi alla fase successiva.

- Il corso di Escursionismo Avanzato E2 (max 15 iscritti) è rivolto a tutti i soci CAI in regola con il tesseramento che posseggono una sufficiente esperienza nell'ambito delle escursioni e desiderano acquisire ulteriori elementi tecnici e specifica preparazione finalizzati ad affrontare con sicurezza sentieri impervi, attrezzati e vie ferrate.

- Durante le lezioni teoriche e le prove pratiche in ambiente, saranno trattati tutti gli argomenti utili e fondamentali per la pratica della disciplina escursionistica, fornendo le competenze essenziali ai fini della sicurezza individuale e del gruppo. La Scuola Sezionale del CAI di Maresca intende offrire ai soci frequentatori della montagna la possibilità di conoscere le caratteristiche ambientali e le difficoltà tecniche di un ambiente avvincente, ma al tempo stesso virtualmente pericoloso.

- Le domande di iscrizione più una Autocertificazione dello stato di salute utilizzando l'apposito modulo (scaricabile dal sito web [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it) oppure reperibile direttamente in Sezione), e una foto in formato tessera. Presentare il tutto alla direzione del corso (via posta elettronica o per posta alla Sede entro e non oltre il 22 Febbraio 2019).

- Il costo di partecipazione al corso è di € 120 (E1-BASE) e di € 140 (E2-Avanzato) e comprende tutte le uscite pratiche giornaliere, le spese organizzative, il materiale didattico, il trattamento di mezza pensione relativa all'uscita finale (week-end in rifugio).

Nessun rimborso sarà dovuto in caso di:

a) rinuncia da parte dell'allievo.

b) espulsione dello stesso effettuata dal Direttore del corso a seguito di atto indisciplinato.

Tutte le indicazioni relative ai materiali saranno dispensate durante le lezioni di equipaggiamento 1 e 2, si invitano pertanto gli allievi ad effettuare eventuali acquisti solo in seguito a tali sessioni teoriche o consultando la direzione del corso. Si fa comunque presente che durante le esercitazioni pratiche sarà indispensabile essere in possesso di:

- calzature alte con suola Vibram o simili
- abbigliamento adatto all'ambiente montano
- zaino da escursionismo
- bastoncini Telescopici

Solo per il corso E2 anche:

- set completo da ferrata,
- imbracatura
- caschetto il tutto omologato

Al termine del Corso è prevista la consegna di un attestato di partecipazione.

Per qualsiasi ulteriore informazione sui contenuti e sull'organizzazione dei corsi, si può rivolgersi al Direttore del corso Begliomini Sauro cell. 3395243490 e-mail: [begliominisauro@gmail.com](mailto:begliominisauro@gmail.com) .

## **Regolamento dei Corsi**

1. L'iscrizione ai corsi è riservata ai soci d'ambo i sessi del Club Alpino Italiano, di età non inferiore a 18 anni (per i minori è richiesta, all'atto della presentazione della domanda, l'autorizzazione di chi ne esercita la patria potestà).

2. La pratica dell'escursionismo/alpinismo comporta un impegno fisico.

L'ammissione ai corsi è quindi subordinata alla presentazione di una Autocertificazione del proprio stato di salute, essere di sana e robusta costituzione ed avere un minimo di allenamento alla pratica dell'escursionismo.

3. All'atto della presentazione della domanda di iscrizione, il richiedente dovrà:

- esibire la tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso;
- allegare una foto tessera;
- versare la caparra o l'intera quota di iscrizione;

• allegare l'autocertificazione del proprio stato di salute, essere di sana e robusta costituzione ed avere un minimo di allenamento alla pratica dell'escursionismo, in particolare corso E2 una preparazione psicofisica idonea a superare itinerari attrezzati.

4. Ai partecipanti ai corsi si raccomanda puntualità e frequenza alle lezioni teoriche e pratiche. Durante le esercitazioni pratiche gli allievi dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dagli istruttori. La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dal corso coloro che non si attenessero al presente regolamento o che risultassero chiaramente non idonei a frequentare il corso stesso. Il non rispetto delle disposizioni potrà essere motivo di esclusione dal corso in qualsiasi momento, ad insindacabile giudizio della Direzione.

5. L'assenza ingiustificata una o più esercitazioni pratiche può comportare l'esclusione dal corso, conseguentemente non si procede all'idoneità e alla consegna dell'attestato.

6. Nessun rimborso verrà effettuato agli allievi che per qualsiasi motivo interrompessero il corso o ne venissero espulsi per motivi disciplinari.

7. La Direzione si riserva di variare i programmi, dandone in ogni caso tempestiva comunicazione ai partecipanti. Le uscite delle lezioni pratiche saranno effettuate con mezzi propri.

8. Tutti i partecipanti ai corsi saranno regolarmente assicurati con la specifica polizza infortuni predisposta dalla Sede Centrale del CAI.

9. Se l'allievo abbandona il corso non avrà diritto al rimborso della quota di iscrizione.

10. La Direzione, pur adottando tutte le misure atte a tutelare l'incolumità dei partecipanti, declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni ai partecipanti o procurati a terzi, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del Corso.

11. Il corso si svolgerà seguendo le direttive previste dal regolamento e dai piani didattici previsti e dettati dal Quaderno di Escursionismo n. 2 del CAI.

12. Per quanto qui non contemplato, vale il regolamento della Commissione Nazionale Centrale per l'Escursionismo.

Alla fine dei corsi, dopo attenta verifica e scrutinio finale, agli allievi ritenuti idonei, verrà rilasciato un attestato di partecipazione predisposto dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo.

## **Programma del corso di Escursionismo (Base) E1- (Avanzato) E2 - anno 2019**

## Lezioni Teoriche

| DATA                                    | ARGOMENTO  | ORE        | DOCENTI  |
|---|--|------------|--|
| 27/02/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | - Presentazione del corso<br>- colloquio motivazionale   |            | - AE Begliomini Sauro<br>-ANE Bini Alessandro<br>-AE Frangioni Massimo                     |
| 06/03/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | - Alimentazione<br>- Preparazione fisica e movimento   | 1<br>1     | - Meoni Cristina<br>- Pistoresi Matteo<br>AE Frangioni Massimo                             |
| 13/03/2019<br>Sede ora 20,30<br>E1 – E2 | - Equipaggiamento<br>e Materiali 1   | 2          | - AE Frangioni Massimo<br>AE Panichi Massimiliano  |
| 03/04/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | - Organizzazione escursione<br>- Flora e fauna   | 1<br>1     | -AE Gianaroli Luca<br>ANE Bini Alessandro<br>-GA Vergari Simone<br>ONC Bianconi Maurizio   |
| 10/04/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | - Cartografia e Orientamento 1   | 2          | -AE Spinicci Gianluca<br>Ducci Sauro   |
| 17/04/2019<br>Sede ore 20,30<br>E2      | - Cartografia e Orientamento 2   | 2          | -AE Spinicci Gianluca<br>-Ducci Sauro  |
| 02/05/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | -Organizzazione e strutture CAI<br>- Gestione, riduzione dei rischi<br>e Cenni di Meteorologia | 0,5<br>1,5 | -AE Fagioli Simona<br>AE Begliomini Sauro<br>-AE Morichetti Giovanni                       |
| 08/05/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1 – E2 | - Soccorso Alpino<br>-Elementi di Primo Soccorso   | 1<br>1     | -Sta. Appennino SAST<br>-OSA Biagini Andrea  |
| 15/05/2019<br>Sede ore 20,30<br>E2      | - Geografia e geologia<br>- Equipaggiamento e Materiali 2                                      | 1<br>1     | - Prof. Chessa Mauro<br>-AE Gianaroli Luca<br>-Fagioli Simona<br>AE Begliomini Sauro       |
| 22/05/2019<br>Sede ore 20,30<br>E2      | - Catena di sicurezza<br>- Nodi  | 1<br>1     | -AE Ceccarelli Luca<br>-ASE Begliomini Claudio<br>AE Begliomini Sauro                      |
| 29/05/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1-E2   | - Ambiente Montano e Cultura<br>dell'andare in Montagna<br>- Sentieristica                     | 1<br>1     | -GA Vergari Simone<br>ONC Bianconi Maurizio<br>-AE Ducci Alessandro<br>AE Begliomini Sauro |
| 05/06/2019<br>Sede ore 20,30<br>E2      | - Meteorologia<br>- Eventuali recuperi   | 1          | -ISA Ciabatti Alfio<br>-SSE Maresca  |
| 12/06/2019<br>Sede ore 20,30<br>E1-E2   | - Colloquio collettivo e verifiche<br>apprendimento  |            | -SSE Maresca   |
|   |  |            |  |

## Lezioni Pratiche

| DATA              | Luogo  | ARGOMENTO   | DOCENTI                         |
|-------------------|--|---|---------------------------------|
| 17/03/19<br>E1-E2 | M.Gennaio - App.<br>Toscana                  | - Abbigliamento – Utilizzo<br>Materiali e Movimento | -SSE Maresca<br>Tutti i docenti |
| 07/04/19<br>E1-E2 | Pania Croce- Alpi Apuane<br>E1 – via normale | - Lettura del Paesaggio –<br>Flora e Fauna - TAM    | -SSE Maresca<br>Tutti i docenti |

|                              |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|
|                              | <b>E2 – cresta est</b>  |   |   |
| <b>27-28/04/19<br/>E1-E2</b> | <b>Rif.Montanaro -<br/>App.Toscano</b>  | <b>- Prove di Orientamento<br/>avanzato</b>   | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>05/05/19<br/>E1-E2</b>    | <b>-Alpi Apuane<br/>E1-Donegani Foce<br/>Siggioni Passo Giovo<br/>E2 – Pizzo d’Uccello</b>                        | <b>- Organizzazione di una<br/>escursione<br/>– Osservazioni Meteo<br/>Gestione delle Emergenze</b> | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>18/05/19<br/>E2</b>       | <b>Falesia Monsummano</b>   | <b>- Nodi e manovre di corda</b>  | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>26/05/19<br/>E2</b>       | <b>- Alpi Apuane<br/>Ferrata del Procinto</b>   | <b>- Prove di progressione in<br/>corda fissa e ferrata</b>   | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>01/06/19<br/>E1-E2</b>    | <b>Appennino Toscano<br/>Foresta del Teso</b>   | <b>- rifacimento segnaletica<br/>orizzontale</b>  | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>02/06/19<br/>E2</b>       | <b>- Alpi Apuane<br/>Ferrata del Forato</b>   | <b>- Catena di sicurezza e<br/>manovre di corda</b>   | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>13/07/19<br/>E2</b>       | <b>Ferrata di Bismantova</b>  | <b>- Approfondimento nodi e<br/>suo utilizzo</b>  | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
| <b>26-28/07/19<br/>E1-E2</b> | <b>Dolomiti Ampezzane<br/>E2-Ferrata Ra Bujela<br/>-Ferrata Punta Anna<br/>E1- Traversata Tofana di<br/>Rozes</b> | <b>- Riepilogo delle lezioni<br/>teoriche e pratiche</b>  | <b>-SSE Maresca<br/>Tutti i docenti</b> |
|                              |   |   |   |
|                              |   |   |   |

|                 |  |                           |
|-----------------|--|---------------------------|
| <b>Corso E1</b> | <b>11 lezioni Teoriche per un Totale di ore 16</b> | <b>Uscite Pratiche 6</b>  |
| <b>Corso E2</b> | <b>18 lezioni Teoriche per un Totale di ore 21</b> | <b>Uscite Pratiche 10</b> |

**Direttore del Corso**

**AE-EEA Begliomini Sauro**

**Vice Direttore del Corso**

**ANE Bini Alessandro**