



S.I.A.T.E.
SCUOLA INTERSEZIONALE
APPENNINO TOSCO EMILIANO

Sede operativa Campo Tizzoro: Viale Luigi Orlando 188/A
San Marcello-Piteglio - mail: info@caimaresca.it



Corsi di Escursionismo: E1 (Base), E2 (Avanzato)

13° Edizione

Dal 9 Marzo al 17 Luglio 2022

Organico Istruttori:

Direttore dei corsi E1-E2: AE-EEA Frangioni Massimo

Vicedirettore dei corsi E1-E2: AE-EEA Ceccarelli Luca

Istruttori: ANE Bini Alessandro, AE-EEA-EAI Scantamburlo Fabrizio, AE-EEA-EAI Morichetti Giovanni, AE-EEA Gianaroli Luca, AE-EEA Spinicci Gianluca, AE-EEA Barsi Benedetta, AE-EEA Tardelli Massimo, AE-EAI Panichi Massimiliano, AE Ducci Alessandro, AE Fagioli Simona, AE Migliorini Mirna, AE Niccoli Lorenzo, ASE Pistoresi Matteo, ONC Bianconi Maurizio, ASE Begliomini Claudio,

Altri docenti: ASE Meoni Sara, Prof. Chessa Mauro, GAE Vergari Simone, Cristina Meoni.

DESTINATARI	Per il Corso E1 (Base): soci che si avvicinano per la prima volta alla pratica dell'escursionismo e/o che già frequentano autonomamente l'ambiente montano. N. massimo 10 iscritti Per il Corso E2 (Avanzato): soci che già frequentano autonomamente la montagna o che abbiano frequentato un corso E1. N. massimo 15 iscritti.
FINALITA'	Educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna. Trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su percorsi con difficoltà T ed E per il corso E1, e con difficoltà EE e EEA per il corso E2.
DURATA	Inizio corsi 09/03/2022; termine corsi 17/07/2022. Per il corso E1 sono previste 12 lezioni di 2 ore e 5 uscite pratiche in ambiente. Per il corso E2 sono previste 14 lezioni di 2 ore e 9 uscite pratiche in ambiente.
MODALITA' DI ISCRIZIONE	Le domande di iscrizione devono essere redatte utilizzando l'apposito modulo scaricabile dal sito web www.caimaresca.it oppure reperibile direttamente in Sezione. Vanno presentate entro e non oltre venerdì 5 marzo 2022 direttamente presso la sezione o per posta elettronica al seguente indirizzo: segreteria@caimaresca.it Entro tale data è inoltre necessario versare caparra confirmatoria di € 50. Entro e non oltre la data d'inizio del corso è necessario: <ol style="list-style-type: none">1. consegnare una foto formato tessera;2. consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità;3. versare la quota d'iscrizione direttamente in sede o tramite bonifico bancario;4. nel caso di minorenni presentare autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale. In caso di superamento del numero massimo di iscrizioni previsto, si procederà all'ammissione secondo l'ordine cronologico di presentazione della domanda d'iscrizione: in tal caso fa fede la data riportata sulla domanda stessa.

COSTI	Il costo di partecipazione al corso è di € 150 per il corso E1 e di € 180 per il corso E2 e comprende le spese organizzative, il materiale didattico, la cena e il pernottamento per il week-end presso il rifugio Montanaro, il trattamento di mezza pensione e il trasferimento in autobus per il week-end finale presso il rifugio Roda de Vael.
SEDE DI SVOLGIMENTO	Sede CAI Maresca: Viale Luigi Orlando 188/a - San Marcello-Piteglio

REGOLAMENTO

1. La partecipazione ai corsi è riservata ai soli Soci del CAI. Al momento della presentazione della domanda di iscrizione, il richiedente dovrà esibire la tessera CAI in regola con il bollino dell'anno in corso.
2. **La partecipazione ai corsi è riservata ai possessori di green pass rafforzato.** I corsi si svolgeranno in osservanza delle usuali norme in vigore per la prevenzione della diffusione del Covid-19.. Ogni partecipante, inoltre, dovrà obbligatoriamente indossare la mascherina, mantenere il distanziamento previsto ed evitare qualsiasi contatto fisico diretto o indiretto fatta eccezione per le persone conviventi (riferimento al protocollo partecipanti CCE CAI). Qualsiasi inosservanza di tali regole comporterà l'esclusione dal corso
3. Ogni allievo, per poter partecipare ai corsi, è tenuto a produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità.
4. L'età minima per la partecipazione ai corsi è di anni 16. La partecipazione dei minorenni è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale.
5. E' facoltà del Direttore del corso escludere gli aspiranti corsisti che, a suo insindacabile giudizio, non siano idonei a partecipare al corso. Tale facoltà può essere esercitata anche nei confronti dei corsisti che non siano ritenuti idonei a proseguire il corso iniziato.
6. Non è previsto alcun rimborso per coloro che per qualsiasi motivo interrompessero il corso o ne venissero esclusi in quanto ritenuti non idonei.
7. Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione su apposito modulo, Il rilascio dell'attestato è subordinato alla partecipazione ad almeno il 70% del totale delle lezioni teoriche e pratiche e non può essere condizionato dal superamento di eventuali verifiche del grado di apprendimento.
8. Gli allievi del Corso E1 che hanno concluso il percorso possono partecipare al Corso E2 a seguito di parere positivo espresso dalla Direzione. In tal caso dovrà essere corrisposta la quota integrativa di €30.
9. 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.
10. Tutti i partecipanti ai corsi saranno regolarmente assicurati con la specifica polizza infortuni predisposta dalla Sede Centrale del CAI.
11. Il corso si svolgerà seguendo le direttive previste dal regolamento e dai piani didattici del Quaderno di Escursionismo n. 2 del CAI.
12. Per quanto qui non contemplato, vale il regolamento della Commissione Nazionale Centrale per l'Escursionismo.

Tutte le indicazioni relative ai materiali saranno fornite 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:

- scarponi da trekking 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

Per qualsiasi ulteriore informazione sui contenuti e sull'organizzazione dei corsi, rivolgersi a:

- Frangioni Massimo – Direttore dei corsi: cell. 3479247633 e-mail maxbabi@tiscalì.it
- Ceccarelli Luca – Vice-direttore dei corsi: cell. 3713005754
- Bini Alessandro – Direttore Scuola: cell. 3345485222

Programma

Lezioni Teoriche

Data orario	Tempi	Argomento	Docenti	Note
09/03 Ore 21.00	2 ora	Serata di introduzione <ul style="list-style-type: none"> • Presentazione del Corso. • Presentazione Accompagnatori e docenti. • Presentazione Allievi e attività di gruppo: motivazioni, aspettative, bisogni formativi. 	Frangioni M.	E1 E2
016/03 Ore 21.00	0,5 ora	Organizzazione e Struttura CAI <ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulla storia, statuto, regolamento generale. • Attività e note sul soccorso. • Titolati, Qualificati CAI. Sezioni, Scuole, Soci. 	Fagioli S.	E1 E2
	1,5 ore	Meteorologia <ul style="list-style-type: none"> • Cenni di meteorologia generale e carte del tempo. • Cenni sui fenomeni meteorologici. • Meteorologia di montagna – le situazioni tipiche. • Osservazioni in ambiente dei fenomeni e dell'evoluzione del tempo. • Come ottenere un bollettino meteorologico. • Interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico. • I pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione. 	Frangioni M.	E1 E2
23/03 Ore 21.00	2 ore	Equipaggiamento e materiali 1 <ul style="list-style-type: none"> • Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo - Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo. • Preparazione dello zaino. 	Meoni S. Panichi M.	E1 E2
30/03 Ore 21.00	1 ora	Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> • Alimentazione prima e durante l'escursione. • Dispendio di energie durante l'attività. 	Meoni C.	E1 E2
	1 ora	Preparazione fisica e movimento <ul style="list-style-type: none"> • Attività motoria e allenamento • Movimenti base in salita, discesa, traversi, uso dei bastoncini. 	Pistoresi M.	E1 E2
13/04 Ore 21.00	2 ore	Cartografia e orientamento 1 <ul style="list-style-type: none"> • Tipi di carte e scale. • Lettura della carta topografica e punti cardinali. • I segni convenzionali - Le curve di livello. • Rapporto tra carta e terreno. • Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello. • La bussola e l'altmetro: caratteristiche e funzionamento. • Concetto di azimut - Orientamento della carta. • Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa). 	Spinicci G.	E1 E2
20/04 Ore 21.00	2 ore	Cartografia e orientamento 2 <ul style="list-style-type: none"> • Trovare la propria posizione sulla cartina con l'utilizzo della bussola e dell'altmetro conoscendo e traguardando uno o più punti caratteristici. • Misurare l'azimut sulla carta di un qualsiasi punto e ricercarlo in ambiente. • Realizzare uno schizzo di rotta con profilo altimetrico. 	Spinicci G.	E2
27/04 Ore 21.00	2 ore	Gestione e riduzione del rischio <ul style="list-style-type: none"> • Definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi. • Comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo nella gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze (approccio euristico ai problemi). 	Morichetti G.	E1 E2

18/05 Ore 21.00	1 ora	Organizzazione di un'escursione <ul style="list-style-type: none"> • Classificazioni delle difficoltà escursionistiche. • Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia, ecc. • Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà. • Regole di comportamento nei rifugi. 	Gianaroli L.	E1 E2
	1 ora	Sentieristica <ul style="list-style-type: none"> • La rete Sentieristica italiana. • Classificazione dei tipi di sentiero. • Simboli e segnaletica dei sentieri. • Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri. 	Ducci A.	
25/05 Ore 21.00	2 ora	Catena di sicurezza e nodi <ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulla catena di sicurezza e sul fattore di caduta • Assicurazione e progressione su corda fissa in caso di emergenza. • Assicurazione su via Ferrata. • Progressione su sentiero attrezzato e su via ferrata • nodi principali per percorrere sentieri EE, Vie Ferrate e utilizzo corde fisse 	Ceccarelli L. Bini A.	E2
01/06 Ore 21.00	2 ora	Geografia e geologia <ul style="list-style-type: none"> • Le principali caratteristiche delle catene montuose locali. • Cenni di geologia e geomorfologia. • Cenni sui principali tipi di rocce presenti nell'ambiente montano 	Chessa M.	E1 E2
08/06 Ore 21.00	2 ore	Vie Ferrate - Equipaggiamento e materiali <ul style="list-style-type: none"> • Dispositivi di protezione individuali (Caso, Imbrago e Set da ferrata). • Cenni sulla normativa vigente in materia. • Uso dell'imbrago e del set da ferrata. • Classificazione difficoltà per le vie Ferrate. 	Ceccarelli L. Bini A.	E2
15/06 Ore 21.00	1 ora	Ambiente montano e Cultura dell'andare in montagna <ul style="list-style-type: none"> • Protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano. • Cenni sulla storia della frequentazione della montagna. • Cultura del territorio, delle popolazioni e delle tradizioni montane. • Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio. • Bidecalogo 	Bianconi M.	E1 E2
	1 ora	Flora e Fauna <ul style="list-style-type: none"> • Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani. (Cenni). • Principale fauna presente nei vari ambienti montani (Cenni) Flora e Fauna. 	Vergari S. Bianconi M.	E1 E2
29/06 Ore 21.00	1 ora	Soccorso alpino <ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso. • Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112). • Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti. • Come comunicare la propria posizione. • Gestione dell'attesa dei soccorsi. 	Ceccarelli L.	E1 E2
	1 ora	Elementi di primo soccorso <ul style="list-style-type: none"> • Traumi più comuni in montagna. • Patologie da caldo, da freddo, da quota e da sospensione. • Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso. 	A cura del SAST	E1 E2
13/07 Ore 21.00	2 ora	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica finale corso. • Somministrazione questionario di soddisfazione. • Preparazione uscita finale. 	Frangioni M.	E1 E2
Settembre Data da definire		Consegna attestati e fine corso		E1 E2

Lezioni Pratiche

Data	N. Allievi N. Istruttori	Didattica	Località	
Escursione n. 1 27/03/2022	Allievi max n.15 Istruttori Min. 5 EA-EEA	<ul style="list-style-type: none"> • Abbigliamento ed equipaggiamento personale • Movimento e progressione su pendio 	M. Gennaio	E2
Escursione n. 2 (n. 1 per E1) 10/04/2022	Allievi max n.25 di cui 15 E2 Istruttori Min. 4 EA	<ul style="list-style-type: none"> • Osservazione dell'evoluzione delle condizioni meteo • Utilizzo bastoncini, progressione e movimento • Come alimentarsi durante un'escursione 	Balzo nero	E1 E2
Escursione n. 3 (n. 2 per E1) 23-24/04/2022	Allievi max n.25 di cui 15 E2 Istruttori Min. 4 EA	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica ed esercitazione su: lettura e utilizzo della carta topografica, orientamento con carta, bussola e altimetro. • Misurare l'azimut sulla carta di un qualsiasi punto ricercarlo in ambiente (e viceversa). • Utilizzo della bussola per la navigazione a vista. 	Foresta del Teso	E1 E2
Escursione n. 4 (n. 3 per E1) 01/05/2022	Allievi max n.25 di cui 15 E2 Istruttori Min. 4 AE	<ul style="list-style-type: none"> • Lettura dell'ambiente • Valutazione rischi e pericoli 	Corno alle Scale E1: Cavone – Porticciola – Corno alle Scale E2: Cavone – Balzi dell'Ora – Corno alle scale	E1 E2
Escursione n. 5 (n. 4 per E1) 22/05/2022	Allievi max n.25 di cui 15 E2 Istruttori Min. 4 AE	<ul style="list-style-type: none"> • Prove di manutenzione di uno o più sentieri di competenza della Sezione: tecniche segnatura, pulizia percorso 	Foresta del Teso	E1 E2
Escursione n. 6 28/05/2022	Allievi max n.15 Istruttori Min. 5 AE-EEA	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di imbracatura e casco • Esecuzione e utilizzo di nodi • Prove di progressione su corda fissa • Prove di progressione su cavo simulante un tratto attrezzato 	Monsummano - Cava Grigia	E2
Escursione n. 7 05/06/2022	Allievi max n.15 Istruttori Min. 3 AE	<ul style="list-style-type: none"> • Valutazioni aspetti geologici del territorio • Tecniche di progressione su terreno impervio 	M. Freddone	E2
Escursione n. 8 12/06/2022	Allievi max n.15 Istruttori Min. 5 AE-EEA	<ul style="list-style-type: none"> • Progressione su via ferrata 	M. Procinto	E2
Escursione n. 9 03/07/2022	Allievi max n.15 Istruttori Min. 5 AE-EEA	<ul style="list-style-type: none"> • Progressione su via ferrata 	Via Ferrata Cima Capi	E2
Escursione n.10 (n. 5 per E1) 16-17/07/2022	Allievi max n.25 di cui 15 E2 Istruttori Min. 5 AE-EEA + 3 AE	<p>USCITA FINALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressione su via ferrata • Simulazione gestione di emergenza 	E2: Via ferrata Roda de Vael - Via ferrata Cresta del Masarè E1: avvicinamento al rifugio dal Passo di Costalunga - Itinerario in quota: rif. Roda de Vael, rif. Ciampedie, rif. Catinaccio.	E1 E2

Direttore del Corso

AE-EEA Frangioni Massimo

Vice Direttore del Corso

AE-EEA Ceccarelli Luca