



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di COLLEFERRO

BANDO



2° EDIZIONE DEL CORSO ESCURSIONISMO BASE E1

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO

IL **Corso Escursionismo Base E1** va visto come **primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato** oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire o riorganizzare delle conoscenze per la frequentazione consapevole della montagna.

È necessario “partire da zero” senza puntare a una formazione tecnica o specialistica, ma avendo il coraggio di dare una formazione veramente per neofiti lasciando alla pratica personale, alla frequentazione sociale e ai corsi avanzati lo sviluppo e la rifinitura del profilo del socio.

Ricordiamoci che è importante l'esempio.

Grande ruolo rivestono le parti pratiche dove l'esempio e la semplice spiegazione rafforzano una base di comportamenti virtuosi da utilizzare nell'attività che verrà svolta. Anche gli aspetti culturali, sempre fondamentali nell'escursionismo CAI, dovranno essere delle proposte sintetiche a livello teorico per trovare in ambiente l'esempio che il docente saprà utilizzare per esemplificare e rendere vivo e concreto l'argomento.

Saranno poi i soci che, ognuno secondo la propria indole e interesse, sapranno approfondire gli aspetti proposti.

REQUISITI di AMMISSIONE

L'iscrizione alla sezione CAI è requisito fondamentale per l'ammissione al **Corso Escursionismo Base E1**.

In caso di superamento dei posti disponibili (venti /20 posti) si procederà all'ammissione dei candidati in base al seguente criterio:

- 1) Soci appartenenti alla sez. di Colleferro
- 1) Soci di altre sezioni

L'ammissione finale al Corso E1 è subordinata alla verifica della regolarità del tesseramento e al versamento della quota di partecipazione di euro 150,00 (da versare entro maggio 2026). Sono ammessi soci di tutte le sezione del Lazio, rispettando i criteri di cui sopra.

Il versamento delle quote del Corso deve essere effettuato tramite bonifico

IBAN: IT51C083273906000000702501 intestato a CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI COLLEFERRO causale: NOME COGNOME SOCIO 2° CORSO ESCURSIONISMO BASE E1



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di COLLEFFERRO



ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

Qualora ammessi a partecipare al Corso a mezzo comunicazione mail dalla Direzione del Corso stesso, gli Allievi, dovranno inviare alla Direzione:

- Domanda di iscrizione
- Fotocopia tessera associativa in validità oppure certificato iscrizione al CAI
- N° 02 fotografie formato tessera, anche digitale
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

La quota del Corso comprende:

- Istruzione teorico-pratica
- Assicurazione contro infortuni predisposta dalla sede centrale del CAI
- Rimborso Spese Docenti
- Attestati

ATTENZIONE

La quota di m/p presso la struttura ricettiva individuata sarà a carico dei partecipanti (euro 60/80 bevande escluse)

Il Corso si svolgerà dal 23 maggio al 6 settembre 2026, parte nella sede della sezione di Colleferro, parte a Civitella Alfedena (AQ), parte a Castellafiume, come da programma allegato.

Si fa presente che durante le esercitazioni pratiche sarà obbligatorio indossare scarponi con suola scolpita tipo Vibram e abbigliamento idoneo alla media montagna. Per motivi organizzativi, spesso legati alle condizioni meteo il programma potrà subire variazioni.

TERMINE ULTIMO PER LA PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE 12/05/2026

In allegato:

- Regolamento del Corso
- Domanda di Iscrizione
- Programma del Corso

Per informazioni:

Direttrice del Corso ANE Fiorella Nicolini 330540571 (dopo le 19) fiore.nicolini@gmail.com

ViceDirettore AE Mariano Alteri 3290174831

Segretaria AE EAI Angela Proietti 3334882031 proiettiangela1982@gmail.com

Tutta la documentazione, in formato PDF, va inviata alla segreteria del Corso, in file unico PDF:

proiettiangela1982@gmail.com



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di COLLEFFERRO



REGOLAMENTO DEL CORSO

- Essere in regola con il bollino dell'anno in corso
- Versamento della quota di iscrizione
- Puntualità e frequenza
- In ogni circostanza gli allievi sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dal corpo docente; durante le uscite del corso non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi.
- La Direzione del Corso si riserva la facoltà di escludere, anche durante lo svolgimento dello stesso, gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi del Corso che non si attengano al presente regolamento o che risultino chiaramente non idonei a frequentare il Corso E1
- Il non rispetto delle disposizioni potrà essere motivo di esclusione dal Corso E1 in qualsiasi momento, ad insindacabile giudizio della Direzione.
- L'adozione di tale provvedimento non determina alcun diritto al rimborso della quota d'iscrizione.
- L'assenza ad una o più esercitazioni in ambiente può comportare l'esclusione dal Corso E1. Nessun rimborso verrà corrisposto agli allievi che per qualsiasi motivo interromperanno il Corso E1
- La Direzione si riserva di variare i programmi, dandone in ogni caso tempestiva comunicazione ai partecipanti.
- Gli iscritti al Corso dovranno prendere visione del calendario delle uscite che sarà tassativo per le date e per gli orari. Le esercitazioni in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche avverse qualora queste, a giudizio del corpo docente, non pregiudichino la sicurezza dei partecipanti. Coloro che richiedono di partecipare al corso si impegnano a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente. Le destinazioni potranno essere modificate se le condizioni non permettessero lo svolgimento delle esercitazioni previste.
- Tutti gli spostamenti saranno effettuati con mezzi propri
- Il Corso E1 si svolgerà seguendo le direttive previste dal regolamento e dai piani didattici previsti e dettati dal Manuale Didattico per i corsi sezionali di Escursionismo Cicloescursionismo versione 1.13 del 12/12/2024 del CAI.
- Per quanto qui non contemplato, vale il regolamento della Commissione Centrale per l'Escursionismo.

Alla fine del Corso E1, agli allievi ritenuti idonei verrà rilasciato un attestato predisposto dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo. Il rilascio dell'attestato è subordinato alla partecipazione sia delle lezioni teoriche e delle lezioni in ambiente



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di COLLEFFERRO



Domanda di Iscrizione al 2° Corso di Escursionismo E1 - 2026

COMPILARE CORTESEMENTE IL MODULO IN CARATTERE STAMPATELLO LEGGIBILE IN OGNI PARTE

Il/La sottoscritto/a (cognome e nome)

nato/a a

prov.

il

residente a

prov.

via

n° civico

CAP

telefono cellulare LEGGIBILE

e-mail LEGGIBILE

iscritto al CAI sezione di

CHIEDE

di partecipare al 2° Corso Escursionismo E1 2026

e a tal fine dichiara di:

- aver preso visione del calendario e programma del Corso, di approvarlo e di accettare fin da ora le modifiche che la Direzione del Corso ritenesse eventualmente apportare agli stessi;
- conoscere il regolamento del Corso e di impegnarsi a rispettarlo scrupolosamente;
- aver preso visione dell'accordo assicurativo che regola eventuali infortuni e la responsabilità civile verso terzi, di cui in parte è allegato alla presente e integralmente disponibile sul sito www.cai.it sezione assicurazioni.

Il/La sottoscritto/a, inoltre, autorizza la distribuzione dei propri dati personali (indirizzo e-mail e numero telefonico) agli altri allievi e accompagnatori del corso, nonché l'utilizzo da parte della Sezione CAI di Colleferro del materiale fotografico e video prodotto durante il corso.

Data _____

Firma _____



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di COLLEFERRO



PROGRAMMA DEL CORSO

CALENDARIO CORSO

Le giornate in ambiente saranno dedicate non solo a una tematica specifica, ma impiegate sulla multidisciplinarietà. Le escursioni saranno selezionate in modo da poter toccare argomenti diversi. Alla base ci deve essere formazione sul campo dedicata alla persona e non proiettata verso argomenti tecnico/culturali specifici. Si va in montagna e nell'andarci incontriamo situazioni o piccoli problemi da risolvere insieme.

NOTA BENE

Non si indica alcuna limitazione di durata o dislivello delle attività in ambiente lasciando così alla direzione del Corso la possibilità di modulare l'impegno rispetto agli allievi valutando le loro capacità e la preparazione fisica. In ogni caso la scelta è limitata a percorsi E e la durata dell'attività non deve andare a scapito della didattica richiesta per la giornata.

Abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, 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.

Sabato 23 maggio
2026
Ore 15,30 - 18,30
Colleferro

Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.

Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.

L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.

Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.

La Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.

Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento e manutenzione dei materiali, accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto). La preparazione dello zaino.

Movimento e preparazione fisica: il concetto di equilibrio e di 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.

Alimentazione base: 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).

<p>Sabato 13 giugno 2026 Ore 9,00 - 12,00 Civitella Alfedena</p>	<p>La presenza umana in montagna: antropizzazione delle terre alte, cultura e religiosità, forme di insediamento, l'economia rurale.</p> <p>La lettura del paesaggio: principali tipi di paesaggio con attenzione alle proprie aree di interesse, l'uomo modifica il paesaggio.</p> <p>Flora e fauna come componenti delle varie fasce vegetazionali: le fasce vegetazionali e la loro evoluzione, principali componenti animali e vegetali, rapporti con animali al pascolo, cani da guardiania e grandi carnivori.</p> <p>Gestione del rischio (base): concetto di pericolo e rischio - Descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano, gestione e riduzione del rischio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</p> <p>Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso, incontri poco simpatici (la vipera, le zecche, insetti vari) prevenzione e comportamento.</p> <p>GeoResQ e suo utilizzo sia come chiamata che come tracciatura.</p> <p>Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS, modalità di chiamata in territorio nazionale 112 (o 118), come comunicare la propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata del soccorso.</p>
<p>Sabato 13 giugno 2026 Civitella Alfedena</p>	<p>Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.). Preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione.</p>
<p>Domenica 14 giugno 2026 Civitella Alfedena</p>	<p>Base pratica comune a tutte le giornate. Le materie vanno costantemente verificate dai docenti in ogni momento delle uscite. Formare attraverso l'esempio, focalizzando l'attenzione su quello che in quel momento si fa o si vede, correggendo subito e motivando la correzione.</p>
<p>Sabato 27 giugno 2026 Ore 9,00 - 12,00 Civitella Alfedena</p>	<p>Cartografia e orientamento base: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione dell'inclinazione, confronto tra l'ambiente e sua rappresentazione cartografica (da sviluppare poi anche nelle uscite), come strutturare un itinerario (quote, punti notevoli, particolarità del percorso, strumenti per l'orientamento), conoscenza della bussola e dell'altimetro, orientare la carta (a vista conoscendo e non conoscendo il punto in cui ci troviamo e con la bussola), individuare la quota (osservazione, e orientamento base.altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota. Breve esemplificazione del concetto di azimut.</p> <p>Sentieristica: definizione e tipologie di percorsi, tipologia di segnaletica, concetto di itinerario e numerazione dei percorsi, manutenzione della rete sentieristica, percorsi come elementi culturali del territorio.</p>
<p>Sabato 27 giugno 2026 Civitella Alfedena</p>	<p>Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.</p>
<p>Domenica 28 giugno 2026 Civitella Alfedena</p>	<p>Base pratica e esercitazione di cartografia in escursione.</p>

<p>Sabato 5 settembre 2026 Ore 9,00 - 12,00 Civitella Alfedena /Castellafiume</p>	<p>Organizzazione di un'escursione: motivazioni, come informarsi, le difficoltà escursionistiche, costruire il percorso e organizzare la logistica, con chi vai, la <i>check list</i> delle cose da fare e controllare prima della partenza, scheda dell'uscita con punti d'appoggio, evidenze del percorso e caratteristiche, sei all'altezza dell'escursione che hai programmato?</p> <p>Meteorologia base: ruolo delle condizioni meteo nell'attività escursionistica, parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione e vento e loro variazione nel contesto estivo), i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, come conoscere le previsioni meteo: interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici.</p> <p>Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (applicazione nelle uscite in ambiente).</p> <p>Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p>
<p>Sabato 5 settembre 2026 Civitella Alfedena /Castellafiume</p>	<p>Progettazione e preparazione della escursione autogestita</p>
<p>Domenica 6 settem. 2026 Civitella Alfedena /Castellafiume</p>	<p>Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni e con evidenziazione di problematiche di gruppo.</p> <p style="text-align: center;">CONCLUSIONE DEL CORSO</p>