



4° CORSO

ESCURSIONISMO AVANZATO

- E2 -

Direttrice del corso: Giovanna Cascone

Allievi: massimo 15

Iscrizioni: Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:00 alle 19:00 presso la sede sociale (P.za Dante 77, Livorno)

Quota d'iscrizione: 200 euro comprensiva di materiale didattico e utilizzo di materiale collettivo.

Materiali: Nella quota non sono compresi vitto e alloggio nelle escursioni di più giorni ed i trasporti
Normale dotazione escursionistica; imbraco, set da ferrata (EN958:2017) e casco omologati.
Ulteriori indicazioni saranno fornite durante la prima lezione teorica.

Note: Le lezioni teoriche si terranno alle ore 21.00 presso la sede sociale (P.za Dante 77, Livorno).
Le lezioni pratiche si terranno in ambiente.

Sono previsti pernottamenti in rifugio nelle date 8-9 giugno / 28-31 luglio / 14-15 settembre
Il programma potrà subire variazioni in base alle condizioni meteo.

Programma

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| 13 marzo | lezione teorica | Presentazione del Corso / Organizzazione e struttura del CAI / Rischi e pericoli in montagna / Equipaggiamento e materiali 1 |
| 17 marzo | uscita pratica | Escursione EE, da Vico Pancellorum al Balzo Nero |
| 20 marzo | lezione teorica | Alimentazione, preparazione fisica e movimento / Cartografia e orientamento |
| 31 marzo | uscita pratica | Escursione EE, Anello dei M. Matanna e Piglione da Casoli con salita e discesa dalle vette |
| 10 aprile | lezione teorica | Le vie ferrate: progressione in sicurezza / Equipaggiamento e materiali 2 |
| 14 aprile | uscita pratica | Escursione EEA, Ferrata Salvadori M.Forato |
| 15 maggio | lezione teorica | Geografia e geologia / Flora e fauna / Ambiente montano |
| 19 maggio | uscita pratica | Escursione EE, Sentiero dei -1000 |
| 05 giugno | lezione teorica | Meteorologia / Organizzazione di un'escursione / Sentieristica |
| 08 giugno | lezione teorica | Nodi e uso della corda / Tam e Bidecalogo CAI |
| 8 - 9 giugno | uscita pratica | Escursione EEA, Primo giorno da Equi, Ferrata Sigglioli e pernottamento al Rif. Donegani. Secondo giorno Passo Giovo, salita Pizzo d'Uccello, Vinca, sent. dell'Aiola - Equi |
| 12 giugno | lezione teorica | Elementi di primo soccorso / Soccorso Alpino |
| 28-31 luglio | lezione teorica | Nodi base / Concetto di catena di sicurezza / Manovre di corda |
| 28-31 luglio | uscita pratica | Escursioni EE-EEA, Gran Sasso con salite di vie ferrate |
| 14-15 settembre | uscita pratica | Escursioni EEA, Alpi Liguri, Ferrata Deanna Orlandini e ferrata degli Artisti |