

La presentazione del Corso avrà luogo
Venerdì 2 marzo 2018 alle **ore 19.00** presso la sede della
Sezione C.A.I. di Massa in via della Posta 8
Località Canevara – Massa



Modalità di iscrizione

Le domande di iscrizione, redatte sull'apposito modulo, dovranno essere consegnate entro **mercoledì 30 Marzo 2018 direttamente ai responsabili del corso** oppure presso la sede della sezione C.A.I. di Massa il Martedì o il Venerdì dalle 18.30 – 19.30

Cai Massa - Sezione "Elsò Biagi"

Via della Posta 8 – Canevara (Massa)

Telefono: 0585488081

email: massa@cai.it

sito: www.caimassa.com

Facebook: CAI Massa



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione "Elsò Biagi" di Massa





Corso Escursionismo

2018



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione "Elso Biagi" di Massa



CORSO DI ESCURSIONISMO 2018

Questo corso è organizzato dalla commissione Escursionismo della nostra sezione CAI "Elso Biagi" per chi, appassionato di montagna, voglia conoscere l'ambiente delle Alpi Apuane in tutte le sue numerose sfaccettature, dagli aspetti floristici e faunistici, agli aspetti più tecnici, come l'alimentazione e l'orientamento.

Modalità di partecipazione

Con riferimento al regolamento-Circolare Operativa dei corsi di escursionismo della Commissione Centrale per l'Escursionismo, riportiamo alcune regole per l'iscrizione.

Il corso di escursionismo è classificato come segue:

a) CORSO BASE: corso di avviamento all'escursionismo con ambiti di tipo Turistico (T) ed Escursionistico (E).

Gli allievi dei corsi saranno coperti, a cura della Direzione del corso, tramite la Sezione, da polizza di assicurazione infortuni per tutte le uscite previste dal programma. La spesa di tale assicurazione sarà compresa nella quota d'iscrizione al corso.

Ogni allievo, per poter partecipare ai corsi, dovrà produrre un certificato medico attuale di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

Sono ammessi allievi d'ambo i sessi di età superiore agli anni 16; per i minorenni è necessaria l'autorizzazione scritta di entrambi i genitori. Per poter accedere ai Corsi è necessario essere SOCI del CAI (ci si può eventualmente associare al momento dell'iscrizione).

Le iscrizioni possono essere accettate presso la segreteria di via Della Posta - Canevara secondo le seguenti modalità e comunque a discrezione della Direzione del Corso.

Da presentare all'iscrizione al corso

- Nome e Cognome, recapiti telefonici e di posta elettronica
- Versamento della quota di partecipazione al Corso di Escursionismo di €. 120,00
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Tessera Socio CAI

La quota di partecipazione dà diritto a:

- partecipazione alle lezioni in sede CAI e alle uscite pratiche
- assicurazione contro gli infortuni durante le lezioni e le uscite pratiche
- uso del materiale della Commissione Escursionismo, per tutta la durata delle lezioni
- dispense e documentazione

DIRETTORE DEL CORSO		TITOLO	COGNOME	NOME			
		AE	BIGINI	PINA			
ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO							
	TITOLO	COGNOME	NOME				
1	AE	BIGINI	PINA				
2	AE	LAZZONI	DANIELE				
3	AE	MANFREDI	FABIO				
4	AE	QUADRELLI	SAURO				
ALTRI TITOLATI E SEZIONALI CAI							
1	ASE	MUSETTI	GINO				
2	ASEC	RICCARDI	GIANLUCA				
3	AAG	DAMIANI	GUSTAVO				

PROGRAMMA DEL CORSO: LEZIONI TEORICHE			
N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTO/I DELLA LEZIONE
1	10/04/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Ambiente Montano - Cultura andare in montagna
2	17/04/2018	Sede CAI MASSA	Alimentazione - Preparazione fisica

	20.45/22.30		- Movimenti - equipaggiamento.
3	26/04/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Meteorologia - Gestione rischio
4	03/05/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Cartografia - Orientamento
5	08/05/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Elementi di primo soccorso
6	10/05/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Sentieristica - Flora e fauna
7	15/05/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Organizzazione escursione
8	22/05/2018 20.45/22.30	Sede CAI MASSA	Struttura CAI - Discipline presenti nel CAI

PROGRAMMA DEL CORSO: USCITE IN AMBIENTE

N.	DATA - ORARIO	LUOGO	ARGOMENTI DELLA LEZIONE
1	22/04/2018 7.30/15.00	MONTE MATANNA	Abbigliamento e utilizzo materiali
2	06/05/2018 7.30/15.00	MONTE CROCE	Flora e fauna - Lettura paesaggio
3	13/05/2018 7.30/17.00	PANIA DELLA CROCE	Orientamento
4	27/05/2018 7.30/18.00	MONTE GRONDILICE	Osservazione meteo - Gestione emergenze
5	09/06/2018 10/06/2018	CAVE CRUZZE - RIFUGIO NELLO CONTI - MONTE TAMBURA	Uscita di fine corso