



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo



CLUB ALPINO ITALIANO

***Commissione Centrale
Escursionismo***

***Scuola Centrale
Escursionismo***

***MANUALE DIDATTICO
per i corsi sezionali di
Escursionismo
e Cicloescursionismo***

***Edizione 2021
versione 1.1 del 15/09/22***





LINEE GUIDA e PIANI DIDATTICI per i corsi sezionali di Escursionismo e Cicloescursionismo

(già Quaderno di Escursionismo n.2 - quarta edizione - Ottobre 2021)

Approvato dalla Commissione Centrale per l'Escursionismo il 01/10/2021 a Matera in occasione della XXII^a Settimana Nazionale dell'Escursionismo.

Versione 1.1 aggiornata al 15/09/22 - annulla le precedenti versioni

A cura della Scuola Centrale di Escursionismo:

Stefano Landeschi, Baldassarre Minopoli, Alfonso Mucciante, Alberto Perovani Vicari, Massimo Prisciandaro, Maurizio Ruaz, Tiziano Viscardi, Gabriele Zampieri

Con la collaborazione della Commissione Centrale per l'Escursionismo:

Francesco Battisti, Angelo Bassetti, Giovanni Beato, Daniela Gabardi, Ornella Giordana, Marco Lavezzo, Luigi Mantovani, Sonia Stipa, Massimo Tuccoli

Con i contributi di:

Gruppo di Lavoro Montagnaterapia, Gruppo di Lavoro Seniores, Commissione Centrale e Scuola Centrale di Alpinismo Giovanile

Impaginazione, grafica e ricerca fotografica a cura della Scuola Centrale di Escursionismo

~ Il presente documento è pubblicato esclusivamente su supporto digitale ~



PRESENTAZIONE

La formazione di base dei Soci CAI riveste una particolare importanza, nel solco della “missione educativa” del Sodalizio. Sicurezza della frequentazione e rispetto (per sé, per gli altri, per l’ambiente) sono i fari che devono guidare ogni attività, non solo di stampo escursionistico. Il piano didattico che avete tra le mani e che ho il piacere di presentare è la quarta versione in 30 anni di attività della Commissione Centrale per l’Escursionismo. Da quel 1991, anno di costituzione della CCE, l’escursionismo è cambiato e ancora si evolve. Alle forme classiche del camminare si sono aggiunte negli anni nuove modalità di approccio tecnico: dalle vie attrezzate alle racchette da neve, dalle ferrate alla mountain bike. Oggi poi l’escursionismo è quanto mai inclusivo, rapportandosi da un lato con il mondo dei Seniores, dall’altro con chi necessita di ausili fuoristrada per compensare disabilità motorie, funzionali o sensoriali o si attende da noi particolari attenzioni nell’ambito delle attività di Montagnaterapia.

E poi c’è il Sentiero Italia CAI: il trekking e il ciclotrekking più bello del mondo! Il CAI, nel solco della sua grande storia e sempre al passo con i tempi, promuove questo progetto escursionistico quale eccezionale motore di conoscenza e valorizzazione del territorio italiano.

Così, a fianco del tradizionale escursionismo estivo, le Sezioni possono oggi proporre un ventaglio di attività diversificate: escursionismo in ambiente innevato, ferrate, cicloescursionismo, escursionismo adattato, trekking. Attività che i nostri Accompagnatori devono saper declinare e indirizzare in sintonia con i principi che muovono il CAI: conoscenza e cultura del territorio. Una conoscenza che rende piacevole il nostro andare, che ci fa amare la montagna. Non si parla di tecnica: tuttavia la tecnica ritrova in questo quadro la propria collocazione e importanza in quanto è ancillare alla sicurezza. Non è un ruolo marginale, ma gli Accompagnatori docenti non dovranno cadere nell’errore di ricondurre le forme di escursionismo a un mero fatto tecnico dimenticando i valori fondanti del Sodalizio, riassunti nel trinomio: frequentare, conoscere, tutelare.

Non è certo una novità, ma non dobbiamo stancarci di ricordarlo: i corsi rivolti ai soci hanno come fine la diffusione e la pratica dell’escursionismo e del cicloescursionismo nel rispetto delle finalità perseguite dal Club Alpino Italiano. Si legge nelle precedenti versioni del Q2: “I corsi hanno lo scopo di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su vari tipi di terreno e di diversi gradi di difficoltà”. Un concetto sempre valido e quanto mai irrinunciabile.

Troverete molte novità in questo piano didattico, che la Scuola Centrale di Escursionismo ha predisposto con capacità e competenza, seguendo le linee guida che la CCE ha indicato per rispondere alle attuali esigenze dell’Escursionismo CAI. Sono certo che anche le Scuole del territorio e gli Accompagnatori tutti sapranno apprezzare il lavoro fatto e tradurlo in pratica, trasmettendo ai Soci la passione e la cultura per le nostre amate montagne, insegnando a frequentarle con rispetto e in sicurezza.

Buon lavoro e buona didattica a tutti.

Marco Lavezzo
Presidente Commissione Centrale per l’Escursionismo



Sommario

PRESENTAZIONE.....	3
Sommario.....	4
LINEE GUIDA	9
CORSI DI ESCURSIONISMO	10
STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA	10
CORSO ESCURSIONISMO BASE – E1	11
STRUTTURA DEL CORSO	11
Parte teorica: lezioni in aula	12
Parte pratica: uscite in ambiente	13
MODULO DI RACCORDO PER L'ESCURSIONISMO – MdR-E	15
STRUTTURA DEL CORSO	15
Parte teorica: le lezioni in aula	16
Parte pratica: giornata in ambiente	17
CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO – E2	18
STRUTTURA DEL CORSO	18
Parte teorica: le lezioni in aula	19
Parte pratica: uscite in ambiente	21
MODULI SPECIALISTICI	22
TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE MODULI	22
MODULO A – ESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO	23
MODULO B - TECNICO PER L'ESCURSIONISMO AVANZATO	24
MODULO C - TECNICO PER L'ESCURSIONISMO ESTIVO CON NEVE.....	25
MODULO D – TREKKING, CAMMINI E SENTIERO ITALIA CAI	26
MODULO E – TREKKING IN AUTOSUFFICIENZA	27
CORSO FERRATE EEA	28
STRUTTURA DEL CORSO	28
Parte teorica: le lezioni in aula	29
Parte pratica: uscite in ambiente	30



CORSO BASE ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO EAI1	31
STRUTTURA DEL CORSO	31
Parte teorica: lezioni in aula	32
Parte pratica: uscite in ambiente	33
MODULO DI RACCORDO PER L'ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO	35
STRUTTURA DEL CORSO	35
Parte teorica: lezioni in aula	36
Parte pratica: uscita in ambiente	36
CORSO AVANZATO di ESCURSIONISMO in AMBIENTE INNEVATO EAI2	37
STRUTTURA DEL CORSO	37
Parte teorica: lezioni in aula	38
Parte pratica: uscite in ambiente	39
CORSO ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA SOCIALE E3	40
STRUTTURA DEL CORSO	40
Parte teorica: lezioni in aula	41
Parte pratica: uscite in ambiente (tutoraggio)	41
MODULI AGGIUNTIVI (FACOLTATIVI)	42
Modulo preparazione ASE/AE	42
CORSI DI CICLOESCURSIONISMO	43
PREMESSA.....	43
STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA	43
CORSO CICLOESCURSIONISMO BASE CE1.....	44
STRUTTURA DEL CORSO	44
Parte teorica: lezioni in aula	45
Parte pratica: giornate in ambiente	46
MODULO DI RACCORDO PER IL CICLOESCURSIONISMO - MdR-MTB	48
STRUTTURA CORSO	48
Parte teorica: lezioni in aula	49
Parte pratica: uscite in ambiente	50
CORSO CICLOESCURSIONISMO AVANZATO CE2	51
STRUTTURA DEL CORSO	51



Parte teorica: lezioni in aula	52
Parte pratica: uscite in ambiente	53
MODULI SPECIALISTICI	54
TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE MODULI	54
MODULO A - CICLOESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO	55
MODULO C - TECNICA CICLOESCURSIONISTICA SU PERCORSI OC	57
MODULO D - CICLOTREKKING E LUNGHE PERCORRENZE, SENTIERO ITALIA-CAI IN MTB, TOUR E TRAVERSATE	58
CORSO ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA SOCIALE CE3	59
STRUTTURA CORSO	59
Parte teorica: lezioni in aula	60
Parte pratica uscite in ambiente	60
MODULI AGGIUNTIVI (facoltativi).....	61
Modulo preparazione ASC/AC.....	61
CORSI MONOTEMATICI	62
STRUTTURA CORSO	62
ELENCO CORSI MONOTEMATICI.....	62
CORSI MONOGRAFICI.....	63
STRUTTURA CORSO	63
TABELLE LINEE GUIDA	64
TABELLA RACCORDO CORSI	64
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI ESCURSIONISMO	66
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI CICLOESCURSIONISMO	67
TABELLA RIASSUNTIVA CORSI MONOTEMATICI	68
RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE ESCURSIONISMO	69
RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE CICLOESCURSIONISMO	70
ALLEGATI	71
DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE E CICLOESCURSIONISTICHE.....	71
SCHEDE CORSI MONOTEMATICI	71
ESCURSIONISMO ADATTATO CON AUSILI FUORISTRADA	71
ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNATERAPIA.....	71
GESTIONE ESCURSIONISMO SENIOR	71



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo



ORIENTAMENTO AVANZATO E STRUMENTALE	71
CICLOESCURSIONISMO ETA' EVOLUTIVA	71
MODULISTICA	71



PREMESSA

La continua e proficua evoluzione del mondo dell'escursionismo e del cicloescursionismo richiede un periodico aggiornamento degli strumenti di formazione diretti ai Soci. Questo lavoro, in sostituzione del valido e sperimentato Q2, presenta non poche innovazioni che daranno modo alle Scuole e alle Sezioni di rimodulare la propria proposta con un ampio ventaglio di scelte, alcune personalizzabili mediante la composizione di moduli e altre del tutto nuove, rivolte sia ai soci che alla formazione di chi è interessato a impegnarsi nell'attività sezionale e ai corsi di qualifica.

La maggior scelta, la modularità e le specializzazioni permettono alle Sezioni e alle Scuole Sezionali scelte che vanno incontro alle esigenze del loro territorio e alle richieste dei Soci. Così da definire percorsi formativi anche pluriennali con più libertà ma anche con maggior responsabilità per le scelte operate. Si confida che ciò sia anche uno stimolo per la crescita qualitativa delle Scuole.

In breve, una panoramica sulle componenti di maggior interesse:

- un maggior distacco tra i corsi base e quelli avanzati o di specializzazione. I primi rivolti a chi in montagna non è mai andato e ha bisogno di incamerare l'ABC tecnico e le basi fondanti dell'escursionismo CAI, con i suoi principi e con le basi culturali dell'escursionista responsabile. I corsi avanzati si rivolgono a chi ha già maturato una buona esperienza e vuole fare un salto di qualità approfondendo delle tematiche specialistiche. Tutte le materie presentano una progressione e non sono più equivalenti nei vari livelli;
- viene separato il corso di Escursionismo Avanzato E2 dal corso "ferrate" EEA per proporre corsi ben definiti nel loro obiettivo;
- la formazione invernale (racchette da neve) è stata suddivisa anch'essa in base e avanzato, ricalcando la sequenza dei corsi di escursionismo e cicloescursionismo;
- l'introduzione dei corsi E3 e CE3 è la risposta per meglio strutturare la formazione di coloro che si avvicinano all'attività sezionale. In questi corsi si potrà inserire, in forma di modulo, la preparazione per coloro che aspirano alla qualifica di Accompagnatore sezionale;
- i corsi Monografici sono stati rivisti nella loro impostazione nell'ottica di una maggior chiarezza nella struttura e nell'obiettivo. A questi si aggiunge la categoria dei corsi Monotematici su singoli temi già strutturati e definiti nelle loro caratteristiche;
- vengono introdotti moduli aggiuntivi, che possono essere agganciati ai corsi base e avanzati o svolti separatamente come corsi monotematici, per l'approfondimento di aspetti culturali e tecnici, sì da soddisfare da un lato le esigenze formative delle SSE e delle Sezioni e, dall'altro, per offrire maggiore continuità di partecipazione e stimoli di miglioramento agli allievi;
- per permettere l'accesso ai corsi superiori a chi non ha frequentato corsi di livello inferiore oppure per le Scuole che organizzano solamente corsi di livello avanzato/specializzazione, si è definito un percorso denominato Modulo di Raccordo che permette di recuperare e verificare le basi indispensabili tecniche e culturali per accedere ai corsi di livello superiore.

Le novità proposte sono ampie e articolate per cui si richiede agli utilizzatori di afferrarne i meccanismi e le finalità per poi mettere in pratica la scelta del percorso formativo. A questo punto potranno scattare delle sinergie dalle osservazioni nate sul campo che permetteranno il giusto bilanciamento dei contenuti.

Alberto Perovani Vicari
Direttore Scuola Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo



LINEE GUIDA

1. I Corsi del presente documento sono rivolti ai Soci del CAI e possono essere organizzati, previo rilascio di nulla osta da parte dell'OTTO competente, dalle Sezioni per tramite delle proprie Scuole di Escursionismo ove costituite.
2. Corsi hanno lo scopo di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna e di trasmettere, nel contempo, le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia e con competenza escursioni in ambiente su vari tipi di terreno e di diversi gradi di difficoltà.
3. I corsi di escursionismo e cicloescursionismo sono solo quelli indicati nel presente Piano Didattico. Nessun'altra attività può essere indicata come "corso". I moduli specialistici, se non vengono accorpati in un corso sono considerati monotematici.
4. Circa le modalità didattiche, la direzione, i rapporti di accompagnamento, i limiti di partecipanti vale quanto indicato nel presente Piano Didattico:
 - al Direttore del corso compete il controllo della conformità del programma e delle metodologie didattiche e l'obbligo di trasmettere al proprio OTTO la relazione di fine corso.
 - l'eventuale vice-direzione va affidata a persona con i titoli richiesti per il direttore; il segretario o coordinatore deve essere in possesso almeno della qualifica sezionale.
5. Circa i requisiti degli allievi:
 - partecipazione riservata ai Soci Cai in regola con il tesseramento, in possesso dei requisiti in entrata indicati nel presente documento e dell'equipaggiamento minimo stabilito dal Direttore del corso;
 - età minima 16 anni; per i minori la partecipazione è subordinata all'autorizzazione sottoscritta da almeno uno dei soggetti che esercitano la potestà genitoriale;
 - per il certificato medico si vedano le norme CAI vigenti al momento dell'iscrizione al Corso;
 - è facoltà del Direttore 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. All'allievo che ha partecipato almeno al 70% delle lezioni teoriche e al 70% delle sessioni in ambiente verrà rilasciato un attestato di partecipazione (modello allegato).
7. La richiesta di nulla osta va indirizzata all'OTTO almeno due mesi prima dell'inizio del corso, risposta almeno un mese prima;
8. La CCE, SCE, OTTO e SRE possono verificare, anche con apposite ispezioni, che i programmi dei corsi e la loro attuazione siano conformi al Piano Didattico e alle altre disposizioni impartite dal CAI.
9. L'OTTO compilerà entro il 31 dicembre di ogni anno una scheda riepilogativa da inviare a CCE e SCE con i dati dei corsi effettuati sul suo territorio (modello scaricabile dal sito CCE).
10. La copertura assicurativa dei corsi è disciplinata dalle vigenti disposizioni CAI in materia.



CORSI DI ESCURSIONISMO

Si elencano di seguito i corsi che ogni Sezione o Scuola potrà scegliere ogni anno o programmare su di un periodo pluriennale da proporre ai propri Soci. Questo darà modo di definire un'offerta strutturata e variegata con la possibilità di creare veri e propri percorsi formativi adeguati alle esigenze del territorio sia come finalità che come livello.

Viene introdotto il Modulo di Raccordo solo in alcune situazioni che richiedono l'integrazione della formazione tecnico/culturale di base del Socio prima di farlo accedere al corso di livello superiore.

Il maggior divario tra il livello base e quello avanzato fa sì che tra questi corsi possa essere opportuna una fase di accumulo di esperienza e di sperimentazione delle proprie capacità da parte del Socio. Le Scuole e le Sezioni sapranno tener conto di questo aspetto nella loro programmazione.

STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA

Nome del corso	Sigla
Corso escursionismo base	E1
Modulo di raccordo escursionismo	MdR-E
Corso escursionismo avanzato	E2
Corso ferrate	EEA
Corso escursionismo in ambiente innevato base	EAI1
Modulo di raccordo ambiente innevato	MdR-EAI
Corso escursionismo in ambiente innevato avanzato	EAI2
Corso attività escursionistica sociale	E3
Corsi monografici e monotematici / moduli facoltativi*	CMG / CM

(*) categoria comune ai corsi di escursionismo e cicloescursionismo



CORSO ESCURSIONISMO BASE - E1

Il corso 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 riorganizzazione 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 dire, ripetere e dimostrare piuttosto che riversare fiumi di nozioni su persone che nulla o poco possiedono di esperienza diretta di quello di cui si tratta. 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.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso base escursionismo - E1
DESTINATARI	Tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla montagna condividendo i valori e le pratiche del CAI.
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà E.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e, separatamente, 5 giornate in ambiente (di circa 8 ore) di cui due si consiglia di svolgerle consecutivamente.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	È possibile abbinare il Modulo A.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non definito (<i>consigliato non superare i 30 allievi</i>).
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli



Parte teorica: lezioni in aula

Le sessioni sono presentate nell'ordine da svolgere nel corso.

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
L'escursionismo del CAI	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela.</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	2
Cosa serve in montagna	<p>Equipaggiamento e materiali base: abbigliamento (varie situazioni e varie soluzioni), equipaggiamento (scelta e manutenzione di calzature, zaini e bastoncini), accessori (bussola, kit pronto soccorso, telo termico, fischietto, ecc., la preparazione dello zaino).</p> <p>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).</p> <p>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>	2
Il mondo della montagna	<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>	2
Come arriviamo alla meta	<p>Cartografia e orientamento base: definizione di carta topografica ed escursionistica, segni convenzionali e rappresentazione del territorio, scale e rapporti, rappresentazione della pendenza, 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) presentazione 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, altimetro), posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota.</p> <p>Orientamento digitale: presentazione di GeoResQ e suo utilizzo.</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>	2



Progettiamo l'escursione	<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>Dopo l'escursione: è andato tutto come previsto? Cosa ha funzionato e cosa no, impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio (<i>applicazione nelle uscite in ambiente</i>).</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>Il rifugio: cos'è un rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento.</p>	2
Come gestire le emergenze	<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>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, ecc.) prevenzione e comportamento.</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>	2

NOTE: *Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.*

Parte pratica: uscite in ambiente

Le giornate in ambiente non devono essere dedicate solo a una tematica specifica, ma impennate sulla multidisciplinarietà. Sarà cura delle Scuole scegliere le migliori proposte che possono toccare argomenti diversi, ma 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.

GIORNATE IN AMBIENTE	ARGOMENTI (nozioni base)
<p>Base pratica comune a tutte le giornate Vuol dire che queste materie vanno costantemente trasmesse/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>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.</p>



CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo



1^a giornata	Si concentra sulle nozioni base.
2^a giornata	Nozioni base e osservazioni mirate alla lettura del paesaggio (es. geomorfologia, il bosco, gli alpeggi, ecc.).
3^a giornata	Nozioni base e osservazioni sul percorso, sulla segnaletica, su come è rappresentato il percorso e il territorio sulla carta.
4^a giornata	Nozioni base e preparazione dell'escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione di chiamata del soccorso e gestione.
5^a giornata	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. Dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro".

NOTE:

- *si consiglia di raggruppare la 4^a e la 5^a uscita in un weekend con pernottamento in rifugio. L'uscita con pernottamento in Rifugio può dar modo di effettuare una didattica in loco particolarmente utile e suggestiva. Informatevi sulla disponibilità di appositi locali e attrezzature nel Rifugio che scegliete;*
- *può essere utile organizzare una attività facoltativa di ordine pratico sulla manutenzione dei sentieri (nel rispetto delle norme operative CAI);*
- *le uscite di un corso base si rivolgono a persone che poco o nulla sanno della montagna e del modo di approcciarsi ad essa, l'Accompagnatore deve saper comprendere questa situazione e adeguarsi per arrivare a una efficace azione didattica.*





MODULO DI RACCORDO PER L'ESCURSIONISMO - MdR-E

Il MdR-E è configurato per il passaggio ai corsi superiori dell'escursionismo (E2/EEA) senza passare dal corso E1.

Scopo di questo modulo è uniformare le conoscenze e abilità possedute dal socio a quelle definite dalla figura in uscita da un corso E1. Nella teoria si proporranno argomenti non pertinenti al futuro corso E2/EEA, ma facenti parte del corso E1 in maniera tale da verificare se queste competenze fanno parte del bagaglio tecnico culturale del socio. La prova pratica vuole essere un momento di verifica sul campo delle esperienze e abilità che il socio dichiara di possedere. Anche qui il riferimento è la figura in uscita del corso E1. Pur non essendo valutative in senso stretto le fasi del Modulo di Raccordo devono permettere al Direttore del Corso di rendersi conto della preparazione culturale, tecnica e pratica del socio in maniera tale da potergli eventualmente consigliare una più proficua partecipazione a un corso base, dove poter ridefinire e consolidare la propria preparazione prima di affrontare corsi di livello superiore.

STRUTTURA DEL CORSO

Modulo di raccordo per l'escursionismo - MdR-E	
DESTINATARI	Escursionisti già in possesso di una esperienza personale e di una varia attività escursionistica che vogliono avvicinarsi a corsi di livello avanzato o specialistico.
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di una esperienza personale e aver svolto una varia attività escursionistica. Preparazione adeguata ad attività fisica di un certo impegno e prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Svolgere un'azione formativa per completare la preparazione culturale e verificare la preparazione del Socio in vista del suo ingresso a corsi superiori (E2/EEA).
DIREZIONE	Minimo titolo di AE.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste lezioni teoriche per un totale di 7 ore e 1 giornata in ambiente (di circa 8 ore).
NECESSITA DI MDR	-
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Parte teorica: le lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Cultura CAI	<p>L'escursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela (Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio).</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>Il CAI e il ruolo della sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	1
Il mondo della montagna	<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>	1
Cartografia, orientamento e navigazione	<p>Lettura della carta: segni convenzionali e rappresentazione del territorio.</p> <p>Bussola e altimetro: uso della bussola nell'orientamento della carta, concetto di azimuth e sue applicazioni, tipi di altimetro e uso GeoResQ e applicazioni cartografiche.</p>	1
Sentieristica, rifugi e bivacchi	<p>Tipologie di percorsi: tipologia di segnaletica e manutenzione, concetto di itinerario e numerazioni, classificazione delle difficoltà.</p> <p>Il rifugio: tipologie e definizione, regole di comportamento.</p>	1
Pericoli e riduzione del rischio	<p>Pericolo e rischio: concetti base, descrizione dei principali pericoli oggettivi e soggettivi in ambiente montano.</p> <p>Gestione e riduzione del rischio.</p>	1
Autosoccorso e soccorso organizzato	<p>Gestione del primo soccorso: i traumi più comuni in montagna, patologie da caldo e da freddo, materiale personale per il primo soccorso.</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>	1
Meteorologia	<p>Il meteo nell'attività escursionistica: parametri fisici dell'atmosfera (temperatura, umidità relativa, pressione, vento) e loro variazione nel contesto estivo, i temporali e altri principali fenomeni meteorologici estivi in montagna, le previsioni meteo (interpretazione e limiti dei bollettini meteorologici).</p>	1



Parte pratica: giornata in ambiente

La parte pratica è costituita da una uscita in ambiente con queste caratteristiche.

USCITA SPECIFICA PER RACCORDO CON I CORSI	DURATA	DIFFICOLTÀ
E2/EEA	Una giornata	E (a livello di uscita finale corso E1)

Argomenti delle osservazioni durante la parte pratica:

- conoscenze competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera estiva;
- preparazione fisica e alimentazione;
- orientamento e riconoscimento della rete sentieristica;
- capacità di valutazione delle condizioni meteo;
- elementi culturali e lettura del paesaggio;
- comportamento e tecnica di camminata.

La parte teorica ha carattere formativo, mentre la parte pratica riunisce formazione (attraverso l'esempio), osservazione e valutazione. Nel caso l'allievo venga ritenuto non sufficientemente preparato per l'accesso al corso prescelto il Direttore del Corso provvederà a consigliarli la frequentazione di un corso base E1. Per quanto riguarda l'organizzazione del MdR-E si lascia opportuna flessibilità alle SSE/Sezioni circa la distribuzione del carico didattico.





CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO - E2

Il corso E2 avanzato è costituito da una parte base e moduli complementari che si possono successivamente aggiungere. Questa impostazione nasce dalla volontà non solo di dare progressività al corso E1, ma soprattutto di dare flessibilità alle Sezioni/SSE in modo da rendere adeguato il corso alla realtà locale e/o per differenziare nel tempo l'offerta formativa rivolta ai soci, creando finalità differenti a seconda della struttura scelta.

Una considerazione importante è che il corso avanzato E2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente, come necessaria prosecuzione del corso base E1, ma ha contenuti tecnici, necessità di esperienza e di preparazione psico-fisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso escursionismo avanzato - E2
DESTINATARI	Escursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi anche di più giorni. Persone che possono sviluppare una leadership personale a favore del gruppo amicale o in sezione. Escursionisti in grado di frequentare il Sentiero Italia CAI in autonomia.
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di una esperienza personale e aver svolto una varia attività escursionistica. Preparazione adeguata ad attività fisica di un certo impegno e prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare degli escursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare l'escursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà EE. Preparati per itinerari di più giorni.
DIREZIONE	Minimo titolo AE. Nel caso si aggiungano i moduli B e/o C, minimo titolo AE EEA
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e, separatamente, 5 giornate in ambiente (di circa 8 ore) di cui due si consiglia di svolgerle consecutivamente.
NECESSITA' DI MDR	Sì.
PRESENZA DI MODULI	No, ma c'è la possibilità di inserirli nel percorso formativo.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Parte teorica: le lezioni in aula

Le lezioni teoriche devono essere coordinate con l'ordine delle uscite

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Il corso e l'ambiente dell'escursionista esperto	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola e i docenti.</p> <p>Breve presentazione da parte degli allievi con motivazione personale.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>L'escursionismo avanzato secondo il CAI: cos'è l'escursionismo avanzato (gli ambienti e le situazioni).</p> <p>Equipaggiamento e materiali: abbigliamento e attrezzatura (i tessuti per il caldo/freddo/vento/pioggia), scelta degli scarponi, dello zaino, bastoncini, durata e manutenzione dell'equipaggiamento, cosa non dimenticare (i piccoli accessori di utilità e/o emergenza).</p> <p>Movimento e preparazione fisica: tecnica di camminata su terreno impervio e complesso (es. ghiaioni, pendii ripidi erbosi, roccette affioranti, traversi e cenge, gradini rocciosi, asciutto/bagnato, uso corretto appigli e appoggi, presenza di neve residua, terreno ghiacciato ecc.), preparazione fisica specifica per l'attività escursionistica avanzata (allenamento, resistenza, equilibrio).</p>	2
Cultura della montagna 2	<p>Lettura del paesaggio: il paesaggio attraverso la geologia, la geomorfologia e le fasce vegetazionali tipici delle aree di frequentazione escursionistica dei vari territori per sviluppare la capacità di osservazione come base per l'interpretazione dell'ambiente.</p> <p>La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano: Il rapporto con la flora e fauna.</p>	2
Trekking, Cammini e Sentiero Italia	<p>Tipologie di itinerari a lunga percorrenza: presentazione con esempi dei principali lunghi Cammini e trekking (Sentiero Italia), trekking in autosufficienza senza punti di appoggio.</p> <p>Approccio culturale al trekking: differenza tra l'escursione giornaliera e il percorso di più giorni, il rapporto con l'ambiente, l'esperienza del rifugio, i ritmi differenti, il "senso" di lontananza dall'ambiente abituale, rapporti interpersonali.</p> <p>Approccio tecnico al trekking (informazioni base): progettazione (raccolta informazioni) e preparazione (tecnica e fisica), abbigliamento ed equipaggiamento, composizione dello zaino, ritmo di marcia e gestione delle più comuni problematiche.</p>	2



Orientamento avanzato	<p>Come strutturare un itinerario: quote, punti notevoli, particolarità del percorso, ostacoli e punti problematici, valutazione dell'esposizione, ricerca di potenziali alternative di percorso (situazioni complesse).</p> <p>Azimut: definizione, rilevazione di azimut sulla carta, riporto sulla carta di un azimut misurato sul terreno.</p> <p>Individuare la propria posizione: tramite lettura del paesaggio e carta, su sentiero con altimetro, su sentiero con bussola e punto noto e in base a due punti noti visibili.</p> <p>Orientamento in emergenza: genesi della situazione di emergenza e gestione della leadership di gruppo (amicale) in contesti critici.</p> <p>Applicazione delle tecniche: marcia in condizioni di scarsa visibilità, seguire un azimut (procedura ed esercizi), marcia con rotta per errore e/o concetto di linee di direzione e linee di arresto.</p> <p>Cenni sull'uso del GPS o apparati equivalenti.</p>	2
Meteorologia avanzata	<p>Cenni di meteorologia sinottica: circolazione atmosferica, concetto ciclone/anticiclone e fronte caldo/freddo tipici del periodo estivo e conseguenze sul tempo in montagna.</p> <p>La circolazione dell'aria: circolazione locale diurna/notturna, principali fenomeni atmosferici (Stau/Föhn, l'attività termica locale, i temporali di calore e zero termico). Osservazione e loro riconoscimento, le nubi ci aiutano.</p> <p>Auto previsione: interpretazioni situazioni meteo in corso, affidabilità bollettini meteo, uso delle immagini radar, app e altri strumenti.</p>	1.15
Gestione delle emergenze	<p>Gestione dell'emergenza: chiamata soccorso alpino e primo soccorso, GeoResQ, gestione del gruppo amicale.</p>	0.45
L'escursione impegnativa	<p>Pericolo e rischio: differenza tra pericolo e rischio.</p> <p>Gestione del rischio: pianificazione dell'escursione mediante l'applicazione del metodo 3x3, dinamiche di gruppo e della leadership.</p> <p>Problematiche dell'escursionismo in solitaria.</p>	2

NOTE: *Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.*

Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Escursione in ambiente E-EE con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">▪ equipaggiamento e materiali, movimento e preparazione fisica e lettura del paesaggio.	1
2 ^a uscita	Escursione in ambiente EE con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">▪ orientamento e osservazioni meteo.	1
3 ^a uscita	Escursione in ambiente EE con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">▪ gestione del percorso e del gruppo;▪ gestione di una situazione di emergenza.	1
4 ^a uscita	Esperienza del rifugio, inoltre gli allievi metteranno in pratica quanto appreso in autonomia controllata, con particolare attenzione a individuazione dei pericoli e riduzione del rischio, in ambiente EE .	2

NOTE:

- in **TUTTE** le giornate si porrà particolare attenzione a equipaggiamento, tecnica di movimento, capacità nel seguire il percorso, forma fisica e comportamento;
- dove possibile, durante le escursioni, stimolare gli allievi ad avanzare proposte di conduzione e interpretazione di situazioni ambientali, al fine di sperimentare la conduzione del gruppo per verificare le capacità escursionistiche e di gestione. Dare importanza alla riunione di fine uscita tra allievi e docenti per affinare e consolidare la didattica svolta in ambiente.



MODULI SPECIALISTICI

La principale diversificazione riguarda i moduli rivolti ai percorsi particolarmente impegnativi (EE) o di più giorni in ambito montano e i moduli con una impostazione dedicata all'approfondimento culturale del territorio e ai Cammini.

Lo scopo è fornire il bagaglio tecnico e culturale per formare escursionisti completi, legati al loro territorio e ai propri interessi.

Uno scopo collaterale è dare la possibilità alle Sezioni/SSE di ampliare il ventaglio di proposte ai soci avvalendosi della struttura modulare.

Grande rilievo e importanza viene data al trekking e ai Cammini per preparare, ad esempio, alla frequentazione del Sentiero Italia CAI e per educare a vivere il nostro territorio in maniera più consapevole e meno "mordi e fuggi".

I moduli che seguono sono accessibili solo a soci che hanno frequentato con profitto corsi E2 (come da attestato - compreso E2 del precedente Q2), a parte il Modulo A, e sono articolati in una parte teorica (espresse in ore lezioni in aula) e una parte pratica (giornate in ambiente di circa 8 ore).

TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE MODULI

MODULO	ORE	GIORNATE
A - Escursionismo culturale-naturalistico	6	3
B - Modulo tecnico per l'escursionismo avanzato	6	3
C - Modulo tecnico per l'escursionismo estivo su neve	6	3
D - Trekking, Cammini e Sentiero Italia CAI	6	4
E - Trekking in autosufficienza	6	4





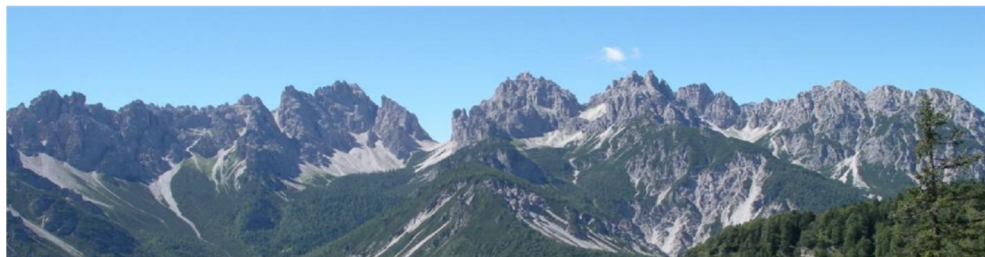
MODULO A - ESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO

Per la direzione di questo modulo è necessario il titolo AE. Le sessioni sono da fare nell'ordine presentato.

Questo modulo è abbinabile anche al corso E1, nel qual caso le difficoltà devono essere limitate a percorsi E.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
Introduzione: partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come l'escursionismo sia tramite per esperienze nei diversi campi di interesse culturale come le particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), la cultura delle terre alte, la storia, arte e architettura, personaggi.	2	
Scegliere un itinerario adatto a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nello svolgimento dell'attività, impegnandosi nella divulgazione degli elementi culturali che caratterizzano l'uscita. Le difficoltà escursionistiche possono essere da T a EE.		1
Individuazione e scelta del tema naturalistico/culturale: parchi, zone caratteristiche e peculiari, percorsi a tema, aspetti etno-gastronomici, fiere locali, ecc. Presentazione delle emergenze naturalistico/culturali. <i>(nota bene: questa parte può essere svolta anche da specialisti che potranno accompagnare il corso nella parte pratica al fine di esemplificare al meglio la trasposizione delle osservazioni svolte nella parte teorico/divulgativa.)</i>	2	
Definizione di una scheda: scelta delle emergenze naturalistico/culturali. Logistica dell'escursione: contatti con sezioni CAI locali, associazioni e uffici turistici, pernottamenti e trasporti, ingressi, autorizzazioni, guide locali, orari, stagioni e periodi, ecc.	2	
Scegliere itinerari adatti a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nella programmazione e nello svolgimento dell'attività. Le difficoltà escursionistiche possono essere da T a EE.		2*

* da fare di seguito





MODULO B - TECNICO PER L'ESCURSIONISMO AVANZATO

Per la direzione di questo modulo è necessaria la specializzazione EEA. Le sessioni sono da fare nell'ordine presentato. Abbinabile solo al corso E2.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
Materiali e attrezzature: corde, cordini, moschettoni, imbraghi leggeri, casco. Loro conoscenza e impiego. Manovre di base: presentare i nodi base, gli ancoraggi naturali, i vari tipi di soste e le manovre di corda (corda fissa, imbrago d'emergenza, calata e recupero con mezzo barcaiole, piastrina GI-GI e autobloccante), utilizzo su terreno impervio e scosceso.	2	
Dimostrazione da parte dei docenti e applicazione da parte degli allievi di quanto presentato nella sessione teorica. L'attività da sviluppare in un ambiente realistico per simulare situazioni proprie dell'escursionismo avanzato attraverso un itinerario adeguato allo scopo.		1
Scenari tipo dell'escursionismo avanzato: percorso su sentiero impervio, su tracce, pietraie, fuori sentiero; in rapporto alla quota (es. fasce boschive, praterie e macchie, zone rocciose e/o miste a neve); allo stato del terreno (es. gelato, bagnato, innevato, instabile, ecc.). Interpretazione di carte, guide e relazioni: come individuare problemi di orientamento, tratti esposti, passaggi tecnici, neve residua, ecc. Attrezzatura tecnica individuale e di gruppo: materiale in funzione delle problematiche ambientali individuate.	2	
Tecnica di bivacco: in struttura fissa (tipologie e dotazioni presenti), in tenda, d'emergenza. Tratti attrezzati e guadi: come affrontarli e precauzioni da prendere, tecniche e materiali.	2	
Organizzare un'escursione di adeguata lunghezza e dislivello con pernottamento in bivacco (tipologia a scelta) comprendente zone idonee all'esemplificazione delle tecniche di guado e/o tratti attrezzati (escluse le ferrate) e di quanto descritto nelle lezioni teoriche.		2*

* da fare di seguito in un weekend.



MODULO C - TECNICO PER L'ESCURSIONISMO ESTIVO CON NEVE

Per la direzione di questo modulo è necessaria la specializzazione EEA.

Le sessioni sono da fare nell'ordine presentato.

Abbinabile solo al corso E2.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
Materiali e attrezzature: corde, cordini, moschettoni, imbraghi leggeri, piccozza, ramponi, casco. Tipi e impiego. Tecniche di base: presentare i nodi base, gli ancoraggi naturali e/o corpi morti, i vari tipi di soste e le manovre di corda (corda fissa, imbrago d'emergenza).	2	
Dimostrazione da parte dei docenti e applicazione da parte degli allievi di quanto presentato nella sessione teorica. L'attività va sviluppata in un ambiente realistico per simulare situazioni proprie dell'escursionismo avanzato anche attraverso un itinerario adeguato allo scopo.		1
Scenari tipo dell'escursionismo estivo con neve: attraversamento di canali e traversi con neve residua, resti di valanga, brevi pendii e nevai, verglass e tratti ghiacciati; fattori che determinano la consistenza della neve (quota, esposizione, zero termico, orario, stagione).	2	
Materiali utilizzati su neve: bastoncini, piccozza e ramponi. Tecniche di base: movimento senza ramponi con bastoncini o con piccozza, movimento con ramponi con bastoncini o con piccozza, tecnica di auto arresto con piccozza.	2	
Escursione con pernottamento in Rifugio (o struttura idonea) su percorso con tratti innevati. Dimostrazioni pratiche di movimento, auto arresto e di utilizzo dei materiali. Osservazioni ambientali relative allo stato della neve.		2*

* da fare di seguito in un weekend.



MODULO D - TREKKING, CAMMINI E SENTIERO ITALIA CAI

Questo modulo serve a preparare alla percorrenza di itinerari sviluppati su più giorni seguendo varie tipologie di lunghi percorsi. Si possono sviluppare con gradi diversi di difficoltà. Il Direttore, dopo aver scelto una tipologia di itinerario, si concentrerà su questa nella definizione del percorso didattico sulla base della traccia indicata nel presente modulo, sviluppando quanto di più attinente.

Per la direzione di questo modulo è necessario il titolo AE. Le sessioni sono da fare nell'ordine presentato. Abbinabile solo al corso E2.

Si unisca il modulo B e/o C se necessario, secondo l'impegno tecnico e del contesto territoriale, in questi casi la direzione è affidata a un AE-EEA.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
<p>Il cammino e l'escursionismo: la storia del movimento delle genti, gli ambienti, i principali Cammini nella storia. Il Sentiero Italia CAI, Alte Vie, Via Alpina, Via Francigena, itinerari storici e transnazionali, ecc.</p> <p>Partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come l'escursionismo dei Cammini sia tramite per esperienze in diversi campi di interesse culturale: dalle particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), alla cultura delle terre alte, dalla storia, all'arte e architettura, ai personaggi. Analizzare gli eventuali aspetti tecnici legati a questa attività.</p>	2	
<p>Scegliere un itinerario adatto a esemplificare quanto trattato nella parte teorica, con la finalità di evidenziare l'osservazione e il riconoscimento delle evidenze culturali e/o tecniche collegate al trekking/cammino.</p>		1
<p>Introduzione all'escursionismo dei Cammini e itinerari storici, Alte vie, ecc.: elenco, dislocazione, difficoltà, caratteristiche, storia.</p> <p>Equipaggiamento, preparazione dello zaino, alimentazione e gestione del percorso (ritmo e tempi nell'ottica dello sforzo prolungato). (questa parte va trattata a seconda del contesto territoriale prescelto per l'attuazione del corso);</p> <p>Organizzazione e logistica: trasporti, parcheggi, trasferimenti, rifornimenti, comunicazioni, soccorso sistemi di pagamento, lingua, guide, visite (permessi, ingressi/orari), pernottamento (rifugio, posti tappa, punti di accoglienza SI CAI e situazioni varie), ecc.</p>	2	
<p>Pianificazione del percorso: guide, siti internet, relazioni, contatti, cartografia (creazione delle tappe, percorsi alternativi e rientri), percorso (profilo altimetrico, difficoltà tecniche con attenzione al contesto stagionale e necessarie attrezzature, punti di riferimento e verifica tabella di marcia). Approfondimento dell'attività naturalistico/culturale (schede, acquisizione di materiale informativo, contatti con uffici turistici/pro loco/associazioni/CAI locali), redazione del proprio diario di cammino.</p>	2	
<p>Uscita su un Itinerario di caratteristiche adeguate al contesto ambientale prescelto (storico, culturale, etnografico o naturalistico, paesaggistico, tecnico, ecc.) possibilmente del SI CAI opportunamente bilanciato per tempi di marcia, difficoltà, lunghezza e dislivello su base giornaliera e di varietà di ambienti e situazioni.</p> <p>Costante verifica della congruità tra pianificazione e situazioni previste e reali con coinvolgimento degli allievi. Adeguatezza materiali, capacità di superamento di problematiche. Situazioni di emergenza. Condizione psico/fisica individuale e di gruppo. Qualità dei momenti culturali (si raccomandano briefing serali e di fine uscita e si consiglia di far tenere agli allievi un diario di cammino).</p>		3 <i>consecutive</i>



MODULO E - TREKKING IN AUTOSUFFICIENZA

Questo modulo è da intendersi come esperienza in ambiente montano di più giorni e si può articolare con modalità differenti a seconda del contesto territoriale, privilegiando le traversate e strutturando un percorso in autosufficienza o con l'utilizzo di bivacchi.

Le sessioni sono da fare nell'ordine presentato. E' abbinabile solo al corso E2.

Per la direzione di questo modulo è necessario il titolo AE.

Se necessario, si unisca il modulo B e/o C, secondo l'impegno tecnico e del contesto territoriale.

In questo caso la direzione è affidata a un AE-EEA.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
Materiali e attrezzature: zaino, tenda, sacco da bivacco, sacco a pelo, fornello, accessori vari cucina, potabilizzatori acqua, telo tenda, materassino, amaca, vari kit riparazioni, illuminazione, pronto soccorso.	2	
Escursione in ambiente con dimostrazione pratica di preparazione zaino con vario materiale, montaggio tende, come scegliere il luogo adatto per pernottare in ambiente, uso del potabilizzatore. Tecnica di marcia con zaino pesante e uso dei bastoncini. Dimostrazione da parte dei docenti e applicazione da parte degli allievi di quanto presentato nella sessione teorica. L'attività va sviluppata in un ambiente realistico per simulare situazioni proprie del trekking anche attraverso un itinerario adeguato allo scopo.		1
Equipaggiamento, alimentazione e gestione del percorso (ritmo e tempi nell'ottica dello sforzo prolungato). Organizzazione e logistica: trasporti, trasferimenti, parcheggi, rifornimenti, comunicazioni, lingua, ecc.	2	
Pianificazione del trekking: guide, relazioni, contatti, soccorso, problemi di orientamento, cartografia (creazione delle tappe, percorsi alternativi, vie di fuga e rientri), percorso (profilo altimetrico, punti problematici, punti di riferimento e interesse, punti di verifica della tabella di marcia). Pernottare in situazioni varie: bivacco, tenda e all'addiaccio. <i>(Nota: alcune parti teoriche potranno essere approfondite durante la parte pratica.)</i>	2	
Itinerario su percorsi di difficoltà E/EE adeguatamente articolati per tempi di marcia, lunghezza e dislivello su base giornaliera con varietà di ambienti e situazioni. Costante verifica della congruità tra pianificazione e situazione previste e reali con coinvolgimento degli allievi. Adeguatezza materiali, alimentazione e preparazione fisica, capacità di superamento di problematiche di orientamento e tecniche. Situazioni di emergenza. Condizione psico/fisica individuale e di gruppo. Si raccomandano briefing serali e di fine uscita e si consiglia di far tenere agli allievi un diario di trekking.		3 <i>consecutive</i>



CORSO FERRATE EEA

La frequentazione delle ferrate da parte dei soci è una realtà consolidata, particolarmente in alcune parti del nostro territorio. La preparazione specifica risulta molto importante date le problematiche legate alla sicurezza insite in questa attività. L'interesse del corso EEA, quindi, non è solo rivolto alle tecniche di percorrenza in sé dell'itinerario, ma anche alla soluzione di eventuali problemi.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso ferrate - EEA
DESTINATARI	Escursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi su vie ferrate (difficoltà massima D).
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica adeguata ad attività motoria di un certo impegno e prolungata non solo per gli arti inferiori, ma anche superiori, assenza di vertigini, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare escursionisti preparati tecnicamente e culturalmente alla percorrenza di ferrate (EEA-D), in grado di agire anche in ambito di autosoccorso o messa in sicurezza e che possono sviluppare una leadership personale a favore del gruppo amicale o in sezione con buona autonomia.
DIREZIONE	minimo titolo di AE-EEA.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 7 lezioni teoriche per un totale di 14 ore e, separatamente, 4 giornate in ambiente (di circa 8 ore)
NECESSITA DI MdR	Sì.
PRESENZA DI MODULI	No.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Parte teorica: le lezioni in aula

Si raccomanda di coordinare le lezioni teoriche con le uscite in ambiente.

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
L'ambiente	Breve storia delle ferrate. Le ferrate: differenze tra ferrata e percorso attrezzato, come è fatta (le attrezzature presenti), normativa e manutenzione, cenni di geomorfologia e tipologia delle rocce connesse agli ambienti di sviluppo delle ferrate.	2
Equipaggiamento e attrezzature	Equipaggiamento: calzature e abbigliamento adeguato, zaino, guanti da ferrata, pila frontale. Dispositivi di protezione individuale: casco, imbraco e kit da ferrata, ripristino di un set da ferrata (situazioni e soluzioni). Altra attrezzatura: moschettoni, cordini, cordino da riposo, spezzone di corda. Cenni sulle normative di omologazione vigenti su DPI e attrezzature.	2
La tecnica	Catena di sicurezza: fattore di caduta, l'energia cinetica, funzionamento del set da ferrata, tecnica di progressione. Presentazione dei nodi base e manovre di corda (corda fissa, calata assistita, recupero con piastrina GiGi, costruzione di soste su strutture fisse).	2
Orientamento avanzato	Come strutturare un itinerario: quote, punti notevoli, particolarità del percorso, ostacoli e punti problematici, valutazione dell'esposizione, ricerca di potenziali alternative di percorso (situazioni complesse). Azimut: definizione, rilevazione di azimut sulla carta, come riportare sulla carta l'azimut misurato sul terreno. Individuare la propria posizione: tramite lettura del paesaggio e carta, su sentiero con altimetro, su sentiero con bussola e punto noto e in base a due punti noti visibili, cenni sull'uso del GPS o apparati equivalenti.	2
Organizzazione dell'uscita	Scelta dell'itinerario e come documentarsi: le guide, i siti web, le fonti dirette, ecc. Percorsi: tipologia e classificazione difficoltà. Pianificazione: approccio mediante l'utilizzo del metodo 3x3, i compagni di escursione e la dotazione collettiva.	2
Gestione e riduzione del rischio	Il fattore metereologico in ferrata: lettura, interpretazione e limiti di un bollettino meteo, osservazione dei fenomeni meteo in corso e della loro evoluzione, con particolare riferimento allo sviluppo cumuliforme. Problematiche specifiche in ferrata: comportamenti e gestione dei pericoli oggettivi e rischi soggettivi: oggettivi: temporale, caduta sassi, attrezzature difettose, affollamento, funi bagnate, nebbia, neve, ecc.; soggettivi: vertigini, mancanza di allenamento, attrezzatura non adeguata, mancanza di esperienza escursionistica per avvicinamento e discesa, ecc.	2
Gestione delle emergenze	Gestione dell'emergenza in ferrata: traumi e sindrome dell'appeso, gestione del gruppo. Richiesta di soccorso: numeri di chiamata e segnalazioni, soccorso aereo, primo soccorso e messa in sicurezza, GeoResQ.	2

Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Escursione propedeutica in ferrata EEA-F con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none"> ▪ equipaggiamento, attrezzatura e materiali (controllo zaino); ▪ kit da ferrata e esecuzione dei principali nodi, recupero e calata del compagno con paranco semplice; ▪ movimenti base su roccia e tecnica di progressione su ferrata. 	1
2 ^a uscita	Escursione in ferrata EEA-F/PD con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none"> ▪ organizzazione e progressione su ferrata; ▪ analisi della relazione del percorso in ferrata prescelto per l'esercitazione, cartografia e orientamento (analogico e digitale), problematiche di avvicinamento e rientro. 	1
3 ^a uscita	Escursione in ferrata EEA-PD con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none"> ▪ organizzazione e progressione su ferrata; ▪ riconoscimento e gestione dei pericoli oggettivi e soggettivi; ▪ osservazioni meteorologiche e bollettino meteo. 	1
4 ^a uscita	Escursione in ferrata EEA-D con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none"> ▪ organizzazione e progressione su ferrata; ▪ approccio a un percorso completo per sviluppo, varietà di passaggi ed esposizione; ▪ gestione delle emergenze in ferrata (richiesta di soccorso, primo soccorso, GeoResQ, gestione gruppo). 	1 o 2*

* Eventuale possibilità di aggiungere una giornata per completare il corso con esperienza in Rifugio o altra struttura ricettiva.



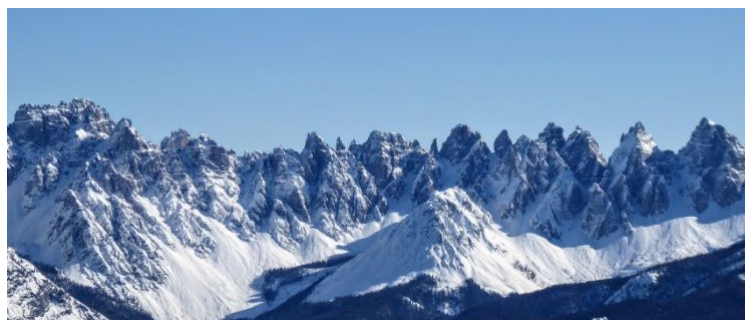


CORSO BASE ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO EAI1

Il corso EAI1 base si prefigge di fornire una adeguata formazione teorica e pratica ai soci che si avvicinano all'ambiente innevato con l'utilizzo delle racchette da neve.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso base racchette da neve - EAI1
DESTINATARI	Soci che non hanno mai praticato l'escursionismo invernale o in maniera occasionale. Scopo renderli in grado di frequentare la montagna in inverno accompagnati o autonomi su semplici percorsi.
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità fisiche di base adeguate ad una moderata ma prolungata attività motoria all'aperto attrezzatura e abbigliamento adatti (che sarà indicata), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Educare alla frequentazione dell'ambiente innevato e trasmettere le nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare in autonomia escursioni in ambiente su facili percorsi (EAI-F).
DIREZIONE	Minimo titolo di AE-EAI.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e, separatamente, 4 giornate in ambiente (di circa 6 ore) di cui due si consiglia di svolgerle consecutivamente.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	No.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non definito (<i>consigliato non superare i 30 allievi</i>).
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .





Parte teorica: lezioni in aula

Si raccomanda di coordinare le lezioni teoriche con le uscite in ambiente.

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
L'escursionismo in ambiente innevato	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, la Scuola, i docenti.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>Il CAI: presentazione e breve panoramica sulla struttura di una sezione.</p> <p>L'escursionismo in ambiente innevato: caratteristiche e differenza con l'estivo, classificazione delle difficoltà.</p> <p>Preparazione e impegno fisico: adattarsi e proteggersi, abbigliamento e accessori da non dimenticare.</p> <p>Le racchette da neve: evoluzione, principali caratteristiche e tipologie.</p>	2
Come muoverci e dove	<p>L'attrezzatura: cosa usare e i principali inconvenienti pratici, calzare e togliere le racchette, impugnatura dei bastoncini.</p> <p>Tecnica di progressione: principi e sue problematiche, il movimento con le racchette da neve e l'utilizzo dei bastoncini in rapporto ai vari tipi di terreno e qualità di innevamento.</p> <p>L'ambiente invernale: flora e fauna in inverno (conoscenza, rispetto e protezione), la protezione di un ambiente fragile, norme per la frequentazione di itinerari innevati.</p>	2
Problematiche dell'escursionismo in ambiente innevato	<p>Meteorologia: caratteristiche del tempo invernale (temperatura, visibilità, vento), lettura del bollettino meteorologico.</p> <p>Bollettino neve/valanghe: guida alla lettura.</p> <p>Cartografia e orientamento in ambiente innevato: lettura morfologica del terreno, riconoscimento dei pendii, uso della bussola per orientare la carta, come cambia la visione dell'ambiente, differenza tra uso della carta estivo e in ambiente innevato.</p>	2
La neve	<p>La neve: caratteristiche base, concetti base di metamorfismo e dinamica stagionale.</p> <p>Il pericolo di valanga: descrizione e individuazione delle problematiche principali (zone pericolose, valutazione della pendenza, ecc.).</p>	2



Sicurezza e riduzione del rischio	Il kit di sicurezza: breve storia, descrizione dei principali modelli e funzioni. Il cancelletto di partenza: descrizione e importanza. La procedura di autosoccorso in valanga: descrizione del protocollo di ricerca (analogia Airport Approach) della tecnica di scavo. Attivazione del soccorso: primo soccorso e chiamata, GeoResQ.	2
L'escursione sul terreno innevato	Programmazione dell'escursione: scelta dell'itinerario, ricerca delle informazioni, stagione, quota, esposizione, condizioni meteo generali e locali, situazione nivologica, partecipanti. Logistica, orari, ricerca del percorso, programmazione dei tempi. Conduzione di un'escursione su percorsi EAI-F.	2

NOTE: *Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.*

Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1ª uscita	Abbigliamento, allestimento dello zaino e tecnica di marcia. Posizione, passo, ritmo.	1
2ª uscita	L'ambiente che ci circonda. Lettura del paesaggio, riconoscimento delle evidenze, identificare il percorso sulla carta e sul terreno.	1
3ª uscita	La neve nelle sue forme e le sue evidenze. ECT dimostrativo per individuare gli strati deboli o di scorrimento e, se riesce, identificare la propagazione della frattura (in maniera semplice). Ricerca con ARTVA e scavo. Come comportarsi se esiste un direttore di ricerca, come comportarsi se si deve chiamare il soccorso.	1
4ª uscita	Organizzazione dell'escursione e conduzione da parte degli allievi con osservazioni su ambiente, neve e meteo. Il ritmo, le pause e i tempi.	1

Pur avendo ogni uscita in ambiente un tema si raccomanda che in ogni uscita l'allievo sia corretto e consigliato nella sua impostazione di base per equipaggiamento e abbigliamento, così per il movimento in relazione ai vari tipi di neve/percorso e alle sue condizioni fisiche, sia stimolato all'osservazione ambientale e guidato nella valutazione dei vari tipi di neve, costantemente coinvolto nel rapportare il terreno alla cartografia e alle differenze (eventuali) tra percorsi estivi e tracciatura che si sta attuando.



Questo percorso formativo deve andare di pari passo con le lezioni teoriche, non tralasciando mai la base di confronto tra l'aula e l'ambiente. Non si deve pensare a parti pratiche solo e unicamente dedicate a un tema, come fossero lezioni all'aperto, sono da intendere come vere e proprie escursioni dove, in sedi e momenti opportuni, verrà svolta l'attività didattica specifica. Negli altri momenti i docenti saranno attivi nella didattica di base. L'allievo non deve essere accompagnato in una escursione, ma costantemente seguito e stimolato.

La scelta dei luoghi e dei percorsi, oltre che alle ovvie considerazioni di sicurezza, deve comunque avere un itinerario definito da una meta e una progressività di impegno rappresentando così delle vere e proprie escursioni. Il tutto contenuto nella definizione di difficoltà EAI-F massimo EAI-PD e con dislivelli consoni alla didattica da svolgere e alle prerogative del gruppo di allievi.

Anche per il corso EAI1 è possibile prevedere di accorpare la 3^a e la 4^a uscita in una due giorni con pernottamento in Rifugio o in struttura, avendo cura di scegliere località adatte a svolgere il programma nei termini in cui è proposto. Resta la possibilità anche di una breve uscita serale.





MODULO DI RACCORDO PER L'ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

Scopo del Modulo di Raccordo è rapportare le conoscenze e abilità del socio a quelle definite dalla figura in uscita da un corso EAI1. Lo scopo non è attuare una selezione ma avviare un processo formativo che porti tutti i partecipanti al futuro corso EAI2 ad essere allo stesso livello. La prova pratica vuole essere un momento di verifica sul campo delle esperienze e abilità che il socio dichiara di possedere. Pur non essendo valutative in senso stretto le fasi del Modulo di Raccordo devono permettere al Direttore del Corso di rendersi conto della preparazione culturale, tecnica e pratica del socio in maniera tale da potergli eventualmente consigliare una più proficua partecipazione a un corso base.

STRUTTURA DEL CORSO

Modulo di raccordo ambiente innevato - MdR - EAI	
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi a corsi di livello avanzato senza aver partecipato a un corso EAI1. Escursionisti già in possesso di una esperienza personale e di una varia attività escursionistica in ambiente innevato.
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di una esperienza escursionistica personale e aver svolto una varia attività escursionistica in ambiente innevato. Preparazione fisica adeguata ad attività motoria di un certo impegno e prolungata. Essere in possesso di attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Svolgere un'azione formativa per completare la preparazione culturale e verificare la preparazione del socio in vista del suo ingresso al corso EAI 2.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE-EAI.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste lezioni teoriche per un totale di 6 ore e una giornata in ambiente (di circa 6 ore)
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	vedi Tabella Equivalenza Titoli .

La parte teorica ha carattere formativo, mentre la parte pratica riunisce formazione (attraverso l'esempio), osservazione e valutazione. Nel caso l'allievo venga ritenuto non sufficientemente preparato per l'accesso al corso prescelto il Direttore del Corso provvederà a consigliarli la frequentazione di un corso base EAI1. Per quanto riguarda l'organizzazione del MdR-EAI si lascia opportuna flessibilità alle SSE/Sezioni circa la distribuzione del carico didattico.



Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	CONTENUTI	ORE
L'attività e l'ambiente	L'escursionismo in ambiente innevato: caratteristiche e differenza con l'estivo, classificazione delle difficoltà. L'ambiente invernale: flora e fauna in inverno (conoscenza, rispetto e protezione), la protezione di un ambiente fragile, norme per la frequentazione di itinerari innevati.	1
Nivologia base	La neve: caratteristiche base, concetti base di metamorfismo e dinamica stagionale.	1
Pericolo di valanga	Le valanghe: descrizione e individuazione delle problematiche principali (zone pericolose, valutazione della pendenza, ecc.), guida alla lettura del bollettino neve/valanghe.	1
Kit di sicurezza	Il kit di sicurezza: composizione, descrizione dei principali modelli e funzioni base. Procedura di autosoccorso in valanga: cenni del protocollo di ricerca (analogia Airport Approach), principi della tecnica di scavo.	1
Meteorologia base invernale	Meteorologia: caratteristiche del tempo invernale (temperatura, visibilità, vento), Lettura del bollettino meteorologico.	1
Orientamento ambiente innevato	Cartografia e orientamento in ambiente innevato: lettura morfologica del terreno, riconoscimento dei pendii, uso della bussola per orientare la carta, come cambia la visione dell'ambiente, differenza tra uso della carta estivo e in ambiente innevato.	1

Parte pratica: uscita in ambiente

La parte pratica è costituita da una uscita in ambiente con queste caratteristiche.

USCITA SPECIFICA PER RACCORDO CON I CORSI	DURATA	DIFFICOLTÀ
EAI	Una giornata	EAI-F
Argomenti delle osservazioni durante la parte pratica: <ul style="list-style-type: none">▪ conoscenze e competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera invernale;▪ preparazione fisica/alimentazione, capacità di marcia e movimento personale;▪ orientamento, osservazioni ambientali e meteo;▪ utilizzo base del kit di sicurezza (montaggio sonda e pala, vestizione, commutazione e modalità di ricerca con ARTVA).		



CORSO AVANZATO di ESCURSIONISMO in AMBIENTE INNEVATO EAI2

Il Corso si rivolge ai soci che intendono sviluppare un'attività autonoma su tutti i percorsi compresi nell'escursionismo invernale (EAI-D). Ha la finalità di far acquisire un'evoluzione culturale e tecnica, nonché uno sviluppo della capacità di movimento sul terreno.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso avanzato racchette da neve - EAI2
DESTINATARI	Soci già che praticano l'escursionismo invernale con le racchette da neve e che desiderano acquisire autonomia su percorsi invernali di maggiore complessità.
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica adeguata ad attività motoria di un certo impegno e prolungata, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Acquisire conoscenze, competenze e capacità di base per muoversi in autonomia su percorsi in ambiente innevato con le racchette da neve fino alla difficoltà CAI EAI-D. Acquisire le competenze nell'attivazione delle procedure di autosoccorso.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE-EAI.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 7 lezioni teoriche per un totale di 14 ore e, separatamente, 5 giornate in ambiente (di circa 6 ore)
NECESSITA DI MdR	Sì.
PRESENZA DI MODULI	No.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	vedi Tabella Equivalenza Titoli.



Parte teorica: lezioni in aula

Si raccomanda di coordinare le lezioni teoriche con le uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
L'escursionismo invernale avanzato	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. Escursionismo invernale e sci alpinismo: confronti e ambiti. Le differenti tecniche di progressione e limiti delle racchette da neve. Attrezzature avanzate: ramponi e piccozza; cenni sui limiti di utilizzo dei ramponcini.	2
Sicurezza e autosoccorso	Il kit di sicurezza: descrizione dei principali modelli e utilizzo avanzato. Altri strumenti di sicurezza (cenni su airbag, airsafe, Recco, ecc.). ARTVA: uso, tecnica di ricerca e sua applicazione nei protocolli (ricerca del primo segnale, ricerca multipla, smarcamento, seppellimenti complessi), tecnica di scavo. Attivazione del soccorso: chiamata, primo soccorso, GeoResQ.	2
La neve	Nivologia: manto nevoso con attenzione alla stagionalità, struttura, metamorfismo e evoluzione del manto nevoso. Come osservare il manto nevoso: stratigrafia "didattica" e ECT. Test della Colonna Estesa (da fare in ambiente). Il pericolo valanghe: definizione, distribuzione stagionale, situazioni tipo e casistiche principali.	2
Ambiente e valanghe	Osservazione ambientale: segnali (azione del vento, accumuli, zone di erosione, ecc.), situazioni favorevoli al distacco (creste, variazioni di pendenza, pendii aperti, canali, colli e forcelle, ecc.), classificazione dei fenomeni valanghivi.	2
Meteo e bollettino valanghe	Meteorologia: situazioni tipiche invernali, Stau/Föhn, limite delle precipitazioni nevose, isoterma, inversione termica, variazioni dello zero termico per versante e per stagionalità. Bollettino valanghe: lettura completa, analisi e comprensione della parte nivo/meteo e del contesto previsionale.	2
Preparare l'escursione	L'escursione: pianificazione dell'itinerario e gestione del rischio, regola del 3x3. Conduzione di un'escursione su percorsi EAI-PD/EAI-D:5 Orientamento in ambiente innevato: rotta, traccia, micro-traccia, errore programmato, falso scopo, l'orientamento digitale con GPS e app per smartphone (cenni).	2
Gestire l'escursione	La gestione del gruppo: problematiche e trappole euristiche. Tecnica base di movimento in condizioni particolari: su neve con pendii moderati con e senza ramponi, con bastoncini, con piccozza, come affrontare tratti ghiacciati o con vetrato.	2

NOTE: *Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.*



Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1ª uscita	<p>Escursione su percorso EAI-F con particolare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ cancelletto (da effettuare sempre in ogni giornata alla partenza e alla ripresa di attività);▪ comparazione bollettino/ambiente (da effettuarsi sempre in ogni giornata in ambiente);▪ esercitazione di ricerca individuale (ricerca con aggancio del primo segnale in campo grande (Airport approach), ricerca di due travolti con seppellimento profondo. Protocollo di intervento in valanga, ruoli e fasi della ricerca, esercitazione di scavo;▪ osservazione ambientale e dello stato del manto nevoso.	1
2ª uscita	<p>Escursione su percorso EAI-PD con particolare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ impostazione della tracciatura e conduzione (ritmi, pause);▪ realizzazione di una stratigrafia a scopo didattico, identificazione degli strati e dei piani di scorrimento, cristalli principali, densità, umidità, differenze di temperatura con analisi del gradiente, l'ECT: realizzazione e significato.	1
3ª uscita	<p>Escursione su percorso EAI-PD/D con particolare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ organizzazione dell'escursione, programmazione dell'itinerario. Lettura del paesaggio e analisi della rotta.▪ riconoscimento di evidenze e utilizzo degli apparati per l'orientamento (bussola, GPS ecc.)	1
4ª uscita	<p>Escursione su percorso EAI-D (o EAI-PD a seconda di gruppo e condizioni) con particolare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ la gestione dell'itinerario su percorso tracciato e fuori traccia (micro-traccia). Tracciatura in situazioni complesse: bosco fitto, pendio ripido, mezzacosta. Come affrontare canali, zone aperte;▪ esercitazione di movimento con piccozza e ramponi. Se ci sono le condizioni esercitazione di progressione su terreno gelato.	1
5ª uscita	<p>Escursione finale difficoltà EAI-D (o EAI-PD a seconda di gruppo e condizioni) con compendio di tutto quanto svolto nel corso. Conduzione da parte degli allievi.</p>	1

Note: si consiglia di abbinare due uscite con un pernottamento in rifugio o in struttura ricettiva.



CORSO ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA SOCIALE E3

Il corso è rivolto sia agli allievi in uscita dai corsi avanzati che ai soci con esperienza di conduzione di escursioni sociali in vista di un impegno più consapevole nella promozione dell'escursionismo sociale e/o nella preparazione per il percorso di qualifica/titolo.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso attività escursionistica sociale - E3
DESTINATARI	Soci con una buona pratica escursionistica in ambiente, livello culturale e tecnico minimo E2/EEA, provenienti da SSE o inseriti nella vita sezionale.
REQUISITI IN ENTRATA	Attestato di frequenza corso E2/EEA oppure CV certificante adeguata attività di accompagnatore sezionale, oltre ad una buona attività personale, firmato dal presidente sezionale.
OBIETTIVO	Formare soci in grado di inserirsi nelle attività sociali per dedicarsi all'organizzazione e conduzione delle attività sezionali e/o che vogliano diventare Accompagnatori qualificati (ASE).
DIREZIONE	Minimo titolo di AE.
DURATA E STRUTTURA	Modulo base 4 sessioni per un totale di 8 ore e, separatamente, 4 giornate in ambiente (di circa 8 ore). Possibile aggiunta di modulo facoltativo.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	Facoltativo.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli

Il corso E3 si potrà articolare in percorsi diversi, partendo da una base di contenuti minimi comuni a tutti (modulo obbligatorio) a cui si potrà aggiungere argomenti particolari o specifici alle esigenze di formazione individuate (contenuti facoltativi).



Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Il CAI	Presentazione corso: finalità e struttura, organizzazione e strutture del CAI, organizzazione della Sezione.	2
L'accompagnamento dal punto di vista formale	Aspetti amministrativi e formali: comunicazioni alla Sezione, locandina, piattaforma informatica, responsabilità dell'accompagnamento, assicurazioni.	2
L'accompagnamento sezionale in pratica	Accompagnamento: organizzazione e conduzione gruppi (anche numerosi), gestione emergenze.	2
Aspetti specifici	Montagnaterapia, senior, presentazione dei corsi di qualifica, titolo di I° e II° livello, specializzazioni.	2

Parte pratica: uscite in ambiente (tutoraggio)

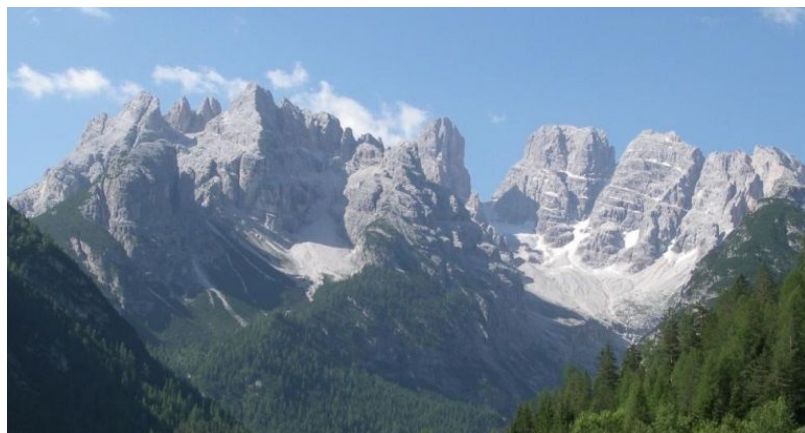
SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Escursione di difficoltà T/E con valenze ambientali/antropiche/storiche con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">▪ dimostrazione pratica di conduzione a scopo divulgativo, gestione dell'interesse, comunicazione, gestione dei ritmi, gestione del gruppo;▪ gli allievi saranno chiamati a predisporre degli interventi di tipo culturale che svolgeranno durante il percorso. A tratti saranno chiamati a condurre l'escursione.	1
2 ^a uscita	Escursione di difficoltà E/EE con valenze tecniche varie e di adeguata lunghezza e dislivello, con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">• dimostrazione pratica di conduzione di un'escursione di medio/alto impegno con gestione del gruppo, comunicazione, gestione dei ritmi, soluzione di problematiche relative alla sicurezza del gruppo;• gli allievi saranno chiamati a gestire dei momenti che richiedono organizzazione del gruppo (guadi, passaggi impegnativi, tratti attrezzati ecc.). Si svolgerà un'esercitazione di gestione di una situazione d'emergenza. A tratti saranno chiamati a condurre l'escursione.	1
3 ^a uscita (attività sezionale)	Inserimento in una escursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). <ul style="list-style-type: none">• L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1
4 ^a uscita (attività sezionale)	Inserimento in una escursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). <ul style="list-style-type: none">• L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1

MODULI AGGIUNTIVI (FACOLTATIVI)

Modulo preparazione ASE/AE

La durata di questo modulo aggiuntivo, vuoi per la parte teorica che per quella pratica, è lasciata, con ampia discrezione, alla Direzione del Corso in quanto non si può sapere a priori quali saranno e quanto impegno necessiteranno i punti deboli relativi ad ogni singolo allievo. Si predisporrà una proposta in sede di Nulla Osta che verrà in seguito riepilogata nella relazione al Corso.

SESSIONI	ARGOMENTI
Teoria	<ul style="list-style-type: none">• preparazione al test percorso ASE/AE;• cartografia e orientamento;• lettura e divulgazione del paesaggio naturale e antropico;• verifica e approfondimento nodi, ancoraggi e manovre;• organizzazione e conduzione gruppi (verifica individuale).
Pratica	<ul style="list-style-type: none">▪ conduzione gruppi con esemplificazione di divulgazione del paesaggio naturale e antropico (con supervisione);▪ cartografia e orientamento;▪ nodi e manovre;▪ svolgimento di una “prova generale” nella quale viene simulata la prova valutativa ASE.





CORSI DI CICLOESCURSIONISMO

PREMESSA

È evidente che ogni Sezione o Scuola sarà chiamata a scegliere quali corsi proporre in un anno o in un periodo pluriennale non esaurendosi più la scelta tra poche proposte. Questo darà modo di definire un'offerta strutturata e variegata con la possibilità di creare veri e propri percorsi formativi adeguati alle esigenze dei soci sia come finalità che come livello di istruzione.

STRUTTURA DELLA PROPOSTA FORMATIVA

Nome del corso	Sigla
Corso cicloescursionismo base	CE1
Modulo di raccordo cicloescursionismo	MdR-MTB
Corso cicloescursionismo avanzato	CE2
Corso attività cicloescursionistica sociale	CE3





CORSO CICLOESCURSIONISMO BASE CE1

Il corso CE1 va visto come primo approccio per chi in montagna non ci è mai stato utilizzando la mountain bike oppure ritiene di avere poca esperienza e ha bisogno di acquisire o riorganizzare delle conoscenze relative alla frequentazione consapevole della montagna.

È necessario “partire da zero” senza puntare a una istruzione eccessivamente tecnica, 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 dire, ripetere e dimostrare piuttosto che riversare fiumi di nozioni su persone che nulla o poco possiedono di esperienza diretta di quello di cui si tratta. 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.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso di cicloescursionismo base - CE1
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi alla montagna utilizzando la mountain bike condividendo i valori e le pratiche del CAI oppure coloro che già hanno sperimentato la pratica del cicloescursionismo e che vogliono consolidare le basi tecniche e culturali per migliorare la loro esperienza.
REQUISITI IN ENTRATA	Capacità fisiche di base adeguate ad una moderata ma prolungata attività motoria all'aperto, MTB, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare dei cicloescursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare il cicloescursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà TC e MC.
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste 6 lezioni teoriche per un totale di 12 ore e preferibilmente 6 giornate in ambiente (di circa 8 ore) di cui due si consiglia di svolgerle consecutivamente.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	No, ma possibilità di abbinamento Moduli A e B.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	Non definito (<i>consigliato non superare i 30 allievi.</i>)
RAPPORTO ACC./ALLIEVI	Vedi Tabella Equivalenza Titoli.



Parte teorica: lezioni in aula

Le prime due sessioni si intendono consecutive e precedenti la prima uscita pratica.

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
L'escursionismo e il cicloescursionismo nel CAI	<p>Presentazione del corso: finalità e struttura, impegno richiesto, regole di frequenza, della Scuola e dei docenti.</p> <p>Le problematiche della montagna: non è un corso a rischio zero.</p> <p>L'escursionismo secondo il CAI: forme di escursionismo (dal tecnicismo e performance alla conoscenza) trasmissione sociale, educazione all'ambiente e sicurezza.</p> <p>Il Cai e il ruolo delle Sezioni. Breve storia del Cai e descrizione della sua struttura (sezionale, territoriale e centrale).</p> <p>La Sezione: come è composta, come funziona e le attività sociali che svolge.</p> <p>Il rifugio: cos'è un Rifugio e sue specificità, principali regole di comportamento, tipologie di Rifugi e altre strutture.</p>	2
Cosa serve in montagna	<p>Alimentazione, preparazione fisica e di coordinamento: alimentazione prima e durante il ciclo escursione, dispendio di energie durante una cicloescursione e l'idratazione, preparazione fisica e allenamento per l'attività cicloescursionistica.</p> <p>Equipaggiamento e materiali specifici per il cicloescursionismo: abbigliamento, casco, occhiali, guanti e dispositivi di protezione individuale, preparazione dello zaino, materiali di ricambio e attrezzatura, trasporto della bici (in auto, treno, aereo).</p>	2
Il mondo della montagna	<p>Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna: lettura del paesaggio, protezione dell'ambiente e cenni sulla tutela dell'ambiente montano, cenni al ruolo delle aree protette, cenni sulla storia della frequentazione della montagna, cultura del territorio, impatto ambientale e la corretta frequentazione del territorio, cenni sul Bidecalogo, flora e fauna.</p> <p>Sentieristica: classificazione della viabilità montana, rete sentieristica italiana, simboli e segnaletica dei sentieri, rispetto, cura e manutenzione degli stessi.</p>	2
Come arrivare alla meta	<p>Cartografia e orientamento: tipi di carte e scale, lettura della carta topografica, segni convenzionali e curve di livello, rapporto tra carta e terreno, distinzione tra la conformazione del terreno e le curve di livello, bussola e altimetro: caratteristiche e funzionamento, concetto di azimuth e orientamento della carta, individuazione della propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta, presentazione cartografia digitale e introduzione al GPS.</p>	2
Come gestire le emergenze	<p>Meteorologia: cenni di meteorologia generale e carte del tempo, cenni sui fenomeni meteorologici, meteorologia montana e situazioni tipiche, osservazioni in ambiente dei fenomeni e dell'evoluzione del tempo.</p> <p>Soccorso alpino: cenni sull'organizzazione del CNSAS e delle operazioni di soccorso, modalità di chiamata sul territorio nazionale 112 (o 118), modalità di comunicazione della propria posizione, gestione dell'attesa dei soccorsi, segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi, elementi di primo soccorso, traumi più comuni nella pratica del cicloescursionismo, patologie da caldo, da freddo e da quota, materiale personale e collettivo per il primo soccorso, GeoResQ.</p>	2



Progettiamo l'escursione	<p>Organizzazione di un'escursione: scelta dell'itinerario attraverso guide, relazioni, cartine e segnavia, stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà.</p> <p>Scala delle difficoltà tra escursionismo e cicloescursionismo.</p> <p>Gestione e riduzione del rischio: rischi e pericoli, definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi, comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del cicloescursionista, gestione del gruppo durante un'escursione ed eventuali emergenze.</p>	2
---------------------------------	--	---

NOTE: Le problematiche della montagna è un argomento obbligatorio, gli allievi devono essere informati circa il grado di rischio residuo e dei potenziali imprevisti nell'attività in ambiente.

Parte pratica: giornate in ambiente

In ambiente la parte tecnica non deve essere totalizzante ma va affiancata a una attenta osservazione del comportamento dell'allievo per quanto riguarda il suo approccio multidisciplinare all'ambiente e alla frequentazione consapevole.

GIORNATE IN AMBIENTE	ARGOMENTI (nozioni base)
<p>Base pratica comune Vuol dire che queste materie vanno costantemente trasmesse/verificate dai docenti durante le cicloescursioni. 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>Abbigliamento e attrezzatura, preparazione dello zaino, alimentazione, tecnica di guida, i tempi e la gestione delle pause, osservazioni ambientali (aspetti naturalistici e culturali), i rapporti con gli altri, nozioni base sul percorso.</p>

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1^a uscita	<p>Modulo TC campo scuola: postura F1, cambio F2, uso freni F3, sterzata di base F4, posizione di guida T1, fuorisella elementare F5. Breve uscita su percorso TC con educazione stradale (EDU), posizione salita T3, discesa su strada T11.</p>	1
2^a uscita	<p>Al mattino lezione di meccanica teorica in aula (1,5h) e pratica (2,5) mentre nel pomeriggio una breve escursione con applicazione dei fondamentali visti nella 1^a uscita.</p> <p>Meccanica base: montaggio/smontaggio ruote, controlli sicurezza, regolazioni base (cambio freno), riparazione essenziali forature, catena).</p>	1

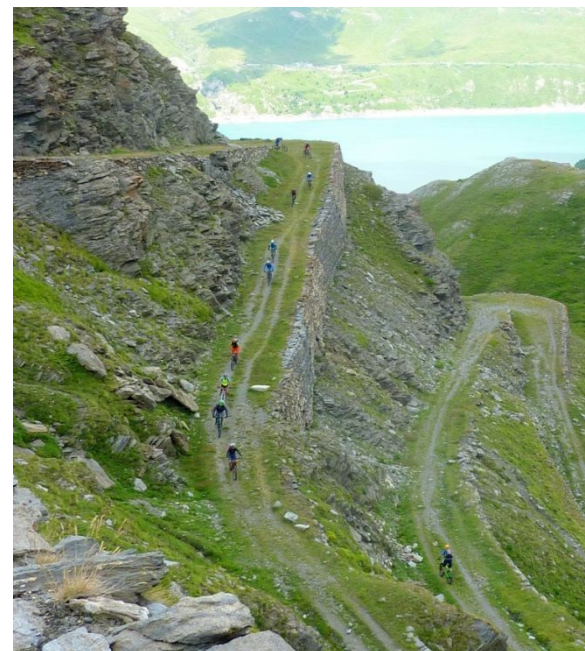


CLUB ALPINO ITALIANO
Commissione Centrale per l'Escursionismo
Scuola Centrale di Escursionismo



3^a uscita	Modulo MC campo scuola: sterzata F4, fuorisella F5, conduzione attiva F8, precisione di guida T2, progressione in salita e discesa T5, T9, tecniche di spinta e portata P1. Breve uscita su percorso MC con applicazione di tecniche e fondamentali.	1
4^a uscita	Percorso MC: inizialmente in campo scuola: destrezza e coordinazione D, conseguenza di birilli, conetti, asse di equilibrio, dosso, bascula facoltativa. In sentiero scorrevole passaggi obbligati naturali, piccoli ostacoli semplici da superare. Cicloescursione con gestione emergenze, orientamento, meteo, lettura paesaggio. Applicazione pratica delle tecniche di guida su percorsi MC.	1
5^a uscita	Uscita in ambiente (preferibilmente di 2 gg) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo, con turni di conduzione per dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro". Pratica di lettura della carta con uso della bussola.	1

NOTE: per l'organizzazione delle lezioni in campo scuola e in ambiente si rimanda al Quaderno 11 e al manuale didattico del Cicloescursionismo CAI Quaderno n. 14. Le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove similare in ambiente.





MODULO DI RACCORDO PER IL CICLOESCURSIONISMO - MdR-MTB

Il MDR-MTB è configurato per il passaggio ai corsi avanzati di cicloescursionismo CE2 senza prima aver frequentato il corso CE1.

Scopo di questo modulo è uniformare conoscenze e abilità possedute dal socio a quelle in uscita da un corso CE1. Nella teoria ci saranno argomenti facenti parte del corso CE1, in maniera tale da verificare se queste competenze fanno parte del bagaglio tecnico-culturale del socio. La prova pratica vuole essere un momento di verifica sul campo delle esperienze e abilità che il socio dichiara di possedere. Anche qui il riferimento è la figura in uscita del corso CE1. Pur non essendo valutative in senso stretto, le fasi del Modulo di Raccordo devono permettere al Direttore del Corso di rendersi conto della preparazione culturale, tecnica e pratica del socio in maniera tale da potergli eventualmente consigliare una più proficua partecipazione a un corso base, dove poter ridefinire e consolidare la propria preparazione prima di affrontare corsi di livello superiore.

STRUTTURA CORSO

Modulo di raccordo per il cicloescursionismo MdR - MTB	
DESTINATARI	Soci che vogliono avvicinarsi a corsi di livello avanzato senza aver frequentato prima un corso CE1. Cicloescursionisti già in possesso di una esperienza personale e di una varia attività cicloescursionistica.
REQUISITI IN ENTRATA	Soci già in possesso di una esperienza personale e aver svolto una varia attività cicloescursionistica. Essere in possesso dei requisiti fisici di base che permettano di svolgere l'attività pratica, attrezzatura e abbigliamento adatti, volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Svolgere un'azione formativa per completare la preparazione culturale e verificare la preparazione del socio in vista del suo ingresso a corsi superiori CE2/CE3.
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Sono previste lezioni teoriche per un totale di 7 ore e 1 giornata in ambiente (di circa 8 ore).
NECESSITA DI MdR	No
PRESENZA DI MODULI	No
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .

La parte teorica ha carattere formativo, mentre la parte pratica riunisce formazione (attraverso l'esempio), osservazione e valutazione. Nel caso l'allievo venga ritenuto non sufficientemente preparato per l'accesso al corso prescelto il Direttore del Corso provvederà a consigliarli la frequentazione di un corso base C1. Per quanto riguarda l'organizzazione del MdR si lascia opportuna flessibilità alle SSE/Sezioni circa la distribuzione del carico didattico.



Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Cultura CAI	<p>Il cicloescursionismo secondo il CAI: presentazione dell'etica, cultura e principi di tutela (Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio).</p> <p>Breve storia del CAI: descrizione sintetica della sua struttura e organizzazione.</p> <p>Il CAI e il ruolo della Sezione: come è composta, come funziona e le attività che svolge.</p>	1
Il mondo della montagna	<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>	1
Cartografia Orientamento Navigazione	<p>Lettura e interpretazione della carta: posizionarsi sulla carta mediante osservazione del territorio.</p> <p>La bussola: orientare la carta, definizione di azimut e riconoscimento di punti di interesse.</p> <p>L'altimetro: modelli (digitali - GeoResQ e analogici) e utilizzo, posizionarsi sulla carta con utilizzo della quota.</p>	1
Percorsi e difficoltà Meccanica base	<p>Percorsi: Tipologie, segnaletica e manutenzione, classificazione delle difficoltà.</p> <p>Meccanica: nozioni base e caratteristiche tecniche della MTB.</p>	1
Pericoli e riduzione del rischio	<p>Pericolo e rischio: definizione, la valutazione dei principali pericoli, come diminuire il rischio.</p>	1
Soccorso organizzato	<p>Primo soccorso: valutazione del ferito, chiamata del Soccorso Alpino e messa in sicurezza del ferito.</p>	1
Meteorologia	<p>Il meteo nel cicloescursionismo: principi di circolazione atmosferica, situazioni tipiche, principali sistemi nuvolosi, osservazione dei fenomeni, il temporale.</p>	1

Parte pratica: uscite in ambiente

La parte pratica è costituita da una uscita in ambiente con queste caratteristiche.

USCITA SPECIFICA PER RACCORDO CON I CORSI	DURATA	DIFFICOLTÀ
CE2	Una giornata	MC/MC

Argomenti delle osservazioni durante la parte pratica:

- conoscenze competenze su abbigliamento, dotazione e formazione dello zaino per attività escursionistica giornaliera estiva;
- preparazione fisica e di alimentazione;
- orientamento e riconoscimento della rete sentieristica;
- capacità di valutazione delle condizioni meteo;
- elementi culturali e lettura del paesaggio;
- prova di meccanica;
- breve prova in campo scuola (fondamentali TC e MC);
- tecnica di guida con uscita accompagnata su difficoltà MC.





CORSO CICLOESCURSIONISMO AVANZATO CE2

Il corso CE2 avanzato è costituito da una parte base e moduli complementari che si possono successivamente aggiungere. Questa impostazione nasce dalla volontà non solo di dare progressività al corso CE1 ma soprattutto di dare flessibilità alle Sezioni/SSE in modo da rendere adeguato il corso alla realtà locale e/o per differenziare nel tempo l'offerta formativa rivolta ai soci, creando finalità differenti a seconda della strutturazione scelta.

Una considerazione importante è che il corso avanzato CE2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente come necessaria prosecuzione del corso base CE1, ma ha contenuti tecnici, necessità di esperienza e di preparazione psico-fisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi.

STRUTTURA DEL CORSO

	Corso di cicloescursionismo avanzato - CE2
DESTINATARI	Cicloescursionisti con un buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari impegnativi anche di più giorni. Persone che possono sviluppare una leadership personale a favore del gruppo amicale o in Sezione. Cicloescursionisti in grado di frequentare il SI-MTB in autonomia.
REQUISITI IN ENTRATA	Essere già in possesso di una esperienza personale e aver svolto una varia attività cicloescursionistica e capacità di guida su percorsi MC. Preparazione fisica adeguata ad attività motoria di un certo impegno e prolungata, mezzo, attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Formare cicloescursionisti in grado di seguire con profitto l'attività sezionale e/o praticare il cicloescursionismo in autonomia su percorsi fino a difficoltà BC oppure OC. Preparati per itinerari di più giorni.
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	6 sessioni teoriche per un totale di 12 ore e, separatamente, minimo 4 giornate in ambiente (di circa 8 ore).
NECESSITA DI MDR	Sì per chi non proviene dal corso CE1.
PRESENZA DI MODULI	No, ma c'è la possibilità di inserirli nel percorso formativo.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .



Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Cicloescursione impegnativa	Organizzazione di una cicloescursione: organizzazione di un'escursione con gruppi numerosi, scelta dell'itinerario, motivazione (MDV 17-1.2), equipaggiamento, materiali, accessori di ricambio e attrezzi per riparazioni d'emergenza. Problematiche del cicloescursionismo in solitaria.	2
Orientamento avanzato	Orientamento: piano di marcia, rapporto tra carta e terreno. Uso del GPS nel cicloescursionismo. Cenni di cartografia digitale: gestione del software, creare itinerari, registrazione di una traccia-waypoint, caricamento dei dati sul GPS.	2
Regolazione del mezzo e meccanica avanzata	Biomeccanica del ciclista: nozioni, studio della posizione assunta sulla bicicletta, la posizione ideale in sella per evitare problemi fisici e rendimento. Riparazioni d'emergenza: come gestire un taglio di copertone, rottura raggio, serraggio serie sterzo, cambio filo deragliatore, regolazione pressione sospensioni (SAG).	2
Meteorologia avanzata	Cenni di meteorologia sinottica: circolazione atmosferica, concetto ciclone/anticiclone e fronte caldo/freddo tipici del periodo estivo e conseguenze sul tempo in montagna. La circolazione dell'aria: circolazione locale diurna/notturna, principali fenomeni atmosferici (Stau/Föhn, l'attività termica locale, i temporali di calore e zero termico). Osservazione e loro riconoscimento, le nubi ci aiutano. Auto previsione: interpretazioni situazioni meteo in corso, affidabilità bollettini meteo, uso delle immagini radar, app e altri strumenti.	1.15
Ciclotrekking e Sentiero Italia CAI	Tipologie di itinerari a lunga percorrenza: presentazione del Sentiero Italia CAI in MTB. Approccio culturale al ciclotrekking: differenza tra l'escursione giornaliera e il percorso di più giorni, il rapporto con l'ambiente, l'esperienza del Rifugio, i ritmi differenti.	0.45
Cultura della montagna 2	Lettura del paesaggio: il paesaggio attraverso la geologia, la geomorfologia e le fasce vegetazionali tipici delle aree di frequentazione escursionistica dei vari territori per sviluppare la capacità di osservazione come base per l'interpretazione dell'ambiente. La corretta frequentazione come tutela dell'ambiente montano: Il rapporto con la flora e fauna. Elementi di manutenzione del sentiero.	2



Parte pratica: uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	<p>Tecnica di guida modulo BC e meccanica avanzata Fondamentali in campo scuola: conduzione attiva (F8), superamento di ostacoli (F7), equilibrio (surplace) (F6) Tecniche di base in campo scuola e in ambiente: superamento ostacoli in piano, salita e discesa (T4, T7), ripartenza in salita su ripido e smosso (T5), curve strette (T6, T8), scelta traiettorie (T10), discese a bassa velocità (perfezionamento in campo di F3+F4+F5), discese veloci su strada (T11) e superamento di ostacoli su strade veloci (T12).</p> <p>Logistica consigliata: in campo scuola: sequenza di dossi, bascula, pedana, piano inclinato, asse di equilibrio, birilli, conetti, asse trasversale; in ambiente: sentieri BC con ostacoli semplici, terreno smosso, tratti ripidi.</p> <p>Meccanica pratica: modulo avanzato: sostituzione pastiglie freni, rottura filo freno/ deragliatore (ant. e post.), riparazione catena, rottura del forcellino e come ripartire, taglio copertone, rottura raggio e centratura ruota, regolazione pressione ammortizzatori (SAG), serraggio scatola sterzo, richiami di manutenzione periodica.</p>	1
2 ^a uscita	<p>Applicazione della tecnica BC e frequentazione consapevole Ripasso: tecniche e fondamentali in campo scuola (circa 2 ore, secondo necessità). Cicloescursione su percorso BC: riconoscimento delle tipologie di percorsi e della segnaletica, analisi della rete sentieristica, elementi di manutenzione ordinaria e straordinaria dei sentieri. Valutazione pratica della difficoltà del percorso (applicazione della scala delle difficoltà CAI). Applicazione pratica delle tecniche di guida con particolare attenzione al rispetto per l'ambiente.</p>	1
3 ^a uscita	<p>Tecnica BC: gestione della cicloescursione su terreno BC. Durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo. Richiami di osservazioni meteo, frequentazione consapevole e gestione delle emergenze. BC-PERF. Lettura del paesaggio, ricerca degli elementi naturalistici e culturali del territorio, osservazioni meteo.</p>	1
4 ^a uscita	<p>Cicloescursione: durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo per dare agli allievi la soddisfazione di "fare loro". (3^o e 4^o uscita possono essere declinate su due giornate con pernottamento in Rifugio).</p>	1

Note:

- per l'organizzazione delle lezioni in campo scuola e in ambiente si rimanda al Quaderno n.11 e al manuale didattico del Cicloescursionismo Quaderno n.14;
- in tutte le giornate si porrà particolare attenzione a: equipaggiamento, tecnica di guida, capacità nel seguire il percorso, forma fisica e comportamento. Dove possibile le cicloescursioni saranno gestite in autonomia da parte degli allievi. Dare importanza alla riunione di fine uscita tra allievi e docenti per affinare e consolidare la didattica svolta in ambiente;
- ove possibile, è opportuno organizzare una attività di ordine pratico sulla manutenzione dei sentieri (nel rispetto delle norme operative CAI);
- le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove similare in ambiente.

MODULI SPECIALISTICI

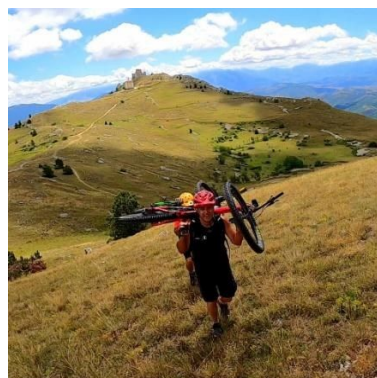
La principale diversificazione proposta è tra una impostazione dedicata ai percorsi particolarmente impegnativi (BC/OC) o di più giorni in ambiente montano e una impostazione dedicata all'approfondimento culturale del territorio e ai Cammini che possono richiedere meno impegno nella guida.

Lo scopo è fornire bagaglio tecnico e culturale per formare delle figure di cicloescursionista completo ma legato al suo territorio e alle sue scelte. Una impostazione non preclude l'altra ma si consiglia di creare dei corsi omogenei. Uno scopo collaterale è dare la possibilità alle Sezioni/SSE di ampliare il ventaglio di proposte verso i soci variando la struttura modulare. Grande rilievo e importanza è data al ciclotrekking vuoi per preparare alla frequentazione del SI-mtb che per educare a vivere il nostro territorio in maniera più approfondita e meno "mordi e fuggi".

I moduli che seguono sono accessibili solo a soci che hanno frequentato con profitto corsi CE2 (come da attestato - compreso CE2 del ex Quaderno n.2) e sono articolati in una parte teorica (espresse in ore di lezioni in aula) e una parte pratica (giornate in ambiente di circa 8 ore).

TABELLA RIASSUNTIVA LEZIONI/GIORNATE MODULI

MODULO	ORE	GIORNATE
A - Cicloescursionismo culturale-naturalistico	6	3
B - E-bike: bici a pedalata assistita	2	2
C - Tecnica cicloescursionistica su percorsi OC	4	3
D - Ciclotrekking e lunghe percorrenze, Sentiero Italia CAI in MTB, tour e traversate	6	4





MODULO A - CICLOESCURSIONISMO CULTURALE-NATURALISTICO

Questo modulo è abbinabile anche al corso CE1, nel qual caso le difficoltà devono essere limitate a percorsi MC.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
<p>Introduzione: partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come l'escursionismo sia tramite per esperienze nei diversi campi di interesse culturale come le particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), la cultura delle terre alte, la storia, arte e architettura, personaggi.</p> <p>Il turismo sostenibile: cos'è il cicloescursionismo culturale e naturalistico in bicicletta.</p>	2	
<p>Scegliere un itinerario adatto a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nello svolgimento dell'attività, impegnandosi nella divulgazione degli elementi culturali che caratterizzano l'uscita. Le difficoltà cicloescursionistiche possono essere da TC a BC.</p>		1
<p>Scelta dell'itinerario: parchi, zone caratteristiche e peculiari, percorsi a tema, aspetti enogastronomici, fiere locali, ecc.</p> <p>Presentazione delle emergenze naturalistico/culturali.</p> <p><i>Nota bene: questa parte può essere svolta anche da specialisti che potranno accompagnare il corso nella parte pratica al fine di esemplificare al meglio la trasposizione delle osservazioni svolte nella parte teorico/divulgativa.</i></p>	2	
<p>Definizione di una scheda: scelta delle emergenze naturalistico/culturali.</p> <p>Logistica della cicloescursione: contatti con Sezioni CAI locali, associazioni e uffici turistici, pernottamenti e trasporti, ingressi, autorizzazioni, guide locali, orari, stagioni e periodi, come reperire informazioni su strutture per il pernottamento.</p>	2	
<p>Scegliere itinerari adatti a esemplificare quanto trattato nella parte teorica coinvolgendo gli allievi nella programmazione e nello svolgimento dell'attività. Le difficoltà cicloescursionistiche possono essere da TC a BC.</p>		2*

* meglio se consecutivi in un weekend.



MODULO B - E/BIKE: BICI A PEDALATA ASSISTITA

Nota: questo modulo può essere svolto in abbinamento con i corsi CE1 o CE2 e con gli altri moduli, intervallando le lezioni a scelta della Direzione del corso e limitando le difficoltà in funzione del corrispondente livello.

LEZIONI TEORICHE	ORE	GIORNATE
<p>Normativa: codice della strada, definizione della E-Bike/Pedelec direttiva europea 2002/24 CE sulle caratteristiche dei velocipedi a motore elettrico.</p> <p>Scelta del mezzo: caratteristiche, modelli, allestimenti. Dotazioni specifiche ed equipaggiamento</p> <p>Ciclocomputer: settaggio, gestione delle informazioni: autonomia residua.</p> <p>Manutenzione e pulizia della E-Bike.</p>	2	
<p>Ripasso dei fondamentali: in campo scuola con adattamento della postura, equilibrio, settaggio della centralina. T1, F1, F2, F4, F7, F8.</p> <p>Breve cicloescursione su difficoltà MC e/o BC (in funzione del livello degli allievi) con valenze tecniche varie e di adeguata lunghezza e dislivello: dimostrazione pratica di conduzione, tecnica di guida in salita, postura. In discesa F5, T7, GC, T9, T11 e per la salita T3, T4, T5, TS. Equilibrio e Conduzione attiva F6, F8, GC.</p>		1
<p>Tecnica di guida su percorsi MC/BC/OC:</p> <p>cicloescursione con valenze tecniche varie e di adeguata lunghezza e dislivello: dimostrazione pratica di conduzione di una cicloescursione di medio/alto impegno con gestione della potenza adatta al tipo di terreno, gestione dei ritmi, soluzione di problematiche legate a errori della centralina. Spinta su terreni non ciclabili (P1).</p>		1





MODULO C - TECNICA CICLOESCURSIONISTICA SU PERCORSI OC

Abbinabile solo al corso CE2.

LEZIONI TEORICHE	ORE	GIORNATE
<p>Materiale e allenamento: caratteristiche della MTB per percorsi OC, attrezzatura tecnica necessaria individuale, allenamento specifico per percorsi OC, concetti e tematiche legati alle difficoltà.</p> <p>Diversità tra l'attività cicloescursionistica e la disciplina Downhill (attività non riconosciuta dal CAI).</p>	2	
<p>Cicloescursione su percorsi BC/OC (campo scuola e ambiente).</p> <p>Modalità di approccio in sicurezza ad un percorso tecnicamente impegnativo.</p> <p>Tecnica OC in campo aperto: precisione di guida curve in salita e discesa, il corretto uso e massima sensibilità nell'uso dei freni. Buone doti di equilibrio e ottime capacità di conduzione a bassa velocità senza la necessità di applicare tecniche trialistiche. Richiami di orientamento, lettura del paesaggio con ricerca degli elementi naturalistici e culturali del territorio.</p> <p>Logistica consigliata: campo scuola con pedana, piano inclinato, trave di equilibrio, conetti, birilli, bascula; ostacoli composti e in rapida successione; (mezza giornata in campo scuola OC-F).</p> <p>Le SSE e le Sezioni sprovviste di attrezzatura del campo scuola possono attrezzare un campo prove simile in ambiente; percorso in ambiente con terreno ripido, terreno smosso a grossi ciottoli, ostacoli composti e in rapida successione.</p>		1
<p>Percorsi OC: caratteristiche morfologiche, ambientali e tecniche dei percorsi OC.</p> <p>Fondamentali della guida: il processo che genera velocità, estensione (scarico) e piegamento (carico), percorsi dedicati al Pump track come possibile terreno di esercizio e allenamento.</p> <p>Confronto e comparazione con altre scale delle difficoltà per MTB: scala STS (single trail/scala), scala francese.</p>	2	
<p>Uscita in ambiente: su un percorso molto impegnativo, rispettando l'ambiente, con verifica della capacità di saper applicare le diverse tecniche in contemporanea quali per mantenere ottimo equilibrio, massima sensibilità e grande capacità di conduzione attiva. I fondamentali della tecnica di guida sono gli stessi del Modulo BC, da risultare ampiamente assimilati e applicati con naturalezza.</p> <p>Tecnica di base: perfezionamento di tutte le tecniche, in particolare di equilibrio, precisione di guida, massima sensibilità nell'uso del freno, conduzione attiva, OC-F; OC-TS, OC-TD, OC-GC.</p> <p>Logistica Consigliata: percorso in ambiente con terreno ripido, terreno smosso a grossi ciottoli, ostacoli composti e in rapida.</p>		1
<p>Cicloescursione su percorsi OC: durante l'uscita gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso durante il percorso formativo.</p>		1



MODULO D - CICLOTREKKING E LUNGHE PERCORRENZE, SENTIERO ITALIA-CAI IN MTB, TOUR E TRAVERSATE

Abbinabile solo al corso CE2. Si unisca il modulo B e/o C se necessario, secondo l'impegno tecnico e del contesto territoriale.

SESSIONE	ORE	GIORNATE
<p>Introduzione al ciclotrekking: sentiero Italia CAI in mtb, ciclovie classiche e storiche, dislocazione, difficoltà, caratteristiche, storia, ecc. Partendo dalla propria realtà territoriale, illustrare come il ciclotrekking sia tramite per esperienze in diversi campi di interesse culturale: dalle particolarità naturali (flora, fauna, geologia, ecc.), alla cultura delle terre alte, dalla storia, all'arte e architettura, ai personaggi. Analizzare gli eventuali aspetti tecnici legati a questa attività.</p> <p>Organizzazione e logistica: trasporti (auto, treno, aereo), treno+bici, prenotazioni, trasferimenti, parcheggi, rifornimenti, comunicazioni, sistemi di pagamento, lingua, ecc.</p>	2	
<p>Dimostrazione: da parte dei docenti e applicazione da parte degli allievi di quanto presentato nella sessione teorica. Preparazione della biciletta ed effettuazione di una cicloescursione sviluppata in un ambiente realistico per simulare situazioni proprie del ciclotrekking anche attraverso un itinerario adeguato allo scopo.</p>		1
<p>Equipaggiamento: abbigliamento, alimentazione, preparazione fisica e gestione del percorso (ritmo e tempi nell'ottica dello sforzo prolungato), preparazione dello zaino, borse, bike-packing, carrello con ruote. (questa parte va trattata a seconda del contesto territoriale prescelto per l'attuazione del corso).</p> <p>Riparazioni d'emergenza: meccanica e riparazioni d'emergenza, attrezzatura necessaria di ricambio per eventuali guasti meccanici.</p>	2	
<p>Pianificazione del ciclotrekking: guide, relazioni, tracce GPS, contatti, soccorso, problemi di orientamento, cartografia (creazione delle tappe, percorsi alternativi, vie di fuga e rientri), percorso (profilo altimetrico, punti problematici, punti di riferimento e interesse, punti di verifica tabella di marcia), punti di rifornimento (e-bike). Attività naturalistico/culturale (schede, acquisizione di materiale informativo, contatti con uffici turistici/pro loco/associazioni/CAI locali).</p> <p>Pernotto in situazioni varie: rifugio, bivacco, campeggi, tenda, BIKE Hotels, punti accoglienza SI-CAI.</p>	2	
<p>Uscita: su itinerario con varia difficoltà adeguatamente articolata per tempi di percorrenza, lunghezza e dislivello su base giornaliera con varietà di ambienti e situazioni tecniche, culturali e paesaggistiche, possibilmente del SI CAI. Costante verifica della congruità tra pianificazione e situazioni previste e reali con coinvolgimento degli allievi. Adeguatezza materiali, preparazione fisica, capacità di superamento di problematiche di orientamento e tecniche. Situazioni di emergenza. Condizione psicofisica individuale e di gruppo. (si raccomandano briefing serali e di fine uscita e si consiglia di far tenere agli allievi un diario di ciclotrekking).</p>		3 <i>consecutive</i>



CORSO ATTIVITÀ CICLOESCURSIONISTICA SOCIALE CE3

Il corso è rivolto sia agli allievi in uscita dal corso avanzato CE2 che ai soci con esperienza di conduzione di cicloescursioni sociali in vista di un impegno più consapevole nella promozione del cicloescursionismo sociale e/o nella preparazione per il percorso di qualifica/titolo.

STRUTTURA CORSO

	Corso attività cicloescursionistica sociale - CE3
DESTINATARI	Soci cicloescursionisti esperti, di livello culturale e tecnico minimo CE2, provenienti da SSE o inseriti nella vita sezionale.
REQUISITI IN ENTRATA	Corso CE2 oppure CV certificante adeguata attività sezionale di accompagnamento, oltre a una buona attività personale, firmato dal presidente sezionale.
OBIETTIVO	Formare soci in grado di inserirsi nelle attività sociali per dedicarsi all'organizzazione e conduzione delle attività sezionali e/o che vogliano diventare accompagnati qualificati (ASC).
DIREZIONE	Minimo titolo di AC.
DURATA E STRUTTURA	Modulo base 4 sessioni per un totale di 8 ore e 4 giornate in ambiente (di circa 8 ore). Possibile aggiunta di moduli facoltativi.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	Facoltativi.
NUMERO MASSIMO ALLIEVI	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .

Il corso CE3 si potrà articolare in percorsi diversi, partendo da una base di contenuti minimi comuni a tutti (modulo obbligatorio) a cui si potrà aggiungere argomenti particolari o specifici alle esigenze di formazione individuate (contenuti facoltativi).



Parte teorica: lezioni in aula

SESSIONE	ARGOMENTI	ORE
Il CAI	Presentazione corso: finalità e struttura, organizzazione e strutture del Cai e organizzazione della Sezione.	2
L'accompagnamento dal punto di vista formale	Aspetti amministrativi e formali: comunicazioni alla Sezione, locandina, piattaforma informatica, responsabilità dell'accompagnamento, assicurazioni.	2
Il cicloaccompagnamento sezionale in pratica	Accompagnamento: organizzazione e conduzione gruppi (anche numerosi), gestione emergenze.	2
Aspetti specifici	Forme di escursionismo: cicloescursionismo nell'età evolutiva, presentazione dei corsi di qualifica e titolo di I° e II°.	2

Parte pratica uscite in ambiente

SESSIONE	ARGOMENTI	GIORNATE
1 ^a uscita	Cicloescursione su diff. TC/MC con valenze ambientali/antropiche/storiche con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">• dimostrazione pratica di conduzione a scopo divulgativo, gestione dell'interesse, comunicazione, gestione dei ritmi, gestione del gruppo;• gli allievi saranno chiamati a predisporre degli interventi di tipo culturale che svolgeranno durante il percorso. A tratti saranno chiamati a condurre l'escursione.	1
2 ^a uscita	Cicloescursione su difficoltà MC/BC con valenze tecniche varie e di adeguata lunghezza e dislivello con particolare attenzione a: <ul style="list-style-type: none">• dimostrazione pratica di conduzione di una cicloescursione di medio/alto impegno con gestione del gruppo, comunicazione, gestione dei ritmi, soluzione di problematiche relative alla sicurezza del gruppo;• gli allievi saranno chiamati a gestire dei momenti che richiedono organizzazione del gruppo (guadi, passaggi impegnativi, ecc.). Si svolgerà un'esercitazione di gestione di una situazione d'emergenza. A tratti saranno chiamati a condurre la cicloescursione.	1



3ª uscita (attività sezionale)	Inserimento in una cicloescursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1
4ª uscita (attività sezionale)	Inserimento in una cicloescursione sociale con un ruolo di aiuto accompagnatore, sotto l'attenzione di uno o più docenti (meglio se aventi il ruolo di Accompagnatore dell'escursione in oggetto). L'allievo sarà stimolato a confrontarsi con aspetti reali della conduzione e a risolvere teoricamente le problematiche che gli verranno poste. Collaborerà all'organizzazione, alla comunicazione e allo svolgimento dell'escursione sociale.	1

MODULI AGGIUNTIVI (facoltativi)

Modulo preparazione ASC/AC

La durata di questo modulo aggiuntivo, vuoi per la parte teorica che per quella pratica, è lasciata ad ampia discrezione della Direzione del Corso, in quanto non si può sapere a priori quali saranno e quanto impegno necessiteranno i punti deboli relativi ad ogni singolo allievo.

Si predisporrà una proposta in sede di Nulla Osta che verrà in seguito riepilogato nella relazione al Corso.

MODALITÀ	ARGOMENTI
Teoria	<ul style="list-style-type: none">▪ preparazione al test;▪ preparazione ai colloqui;▪ cartografia e orientamento;▪ verifica e approfondimento meccanica e riparazioni d'emergenza;▪ organizzazione e conduzione gruppi (verifica individuale).
Pratica	<ul style="list-style-type: none">▪ conduzione gruppi con esemplificazione di divulgazione del paesaggio naturale e antropico (con supervisione);▪ cartografia e orientamento;▪ tecnica di guida;▪ conduzione in ambiente;▪ meccanica e riparazioni d'emergenza;▪ svolgimento di una "prova generale" nella quale viene simulata la prova valutativa ASC.



CORSI MONOTEMATICI

I **Corsi Monotematici** riguardano specifici argomenti e sono presentati con programmi predefiniti dalla CCE. La loro effettuazione richiede una specifica formazione da parte dei docenti o l'apporto di personale esterno esperto.

STRUTTURA CORSO

	Corsi monotematici
DESTINATARI	Soci CAI motivati e adeguatamente equipaggiati.
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica e tecnica richiesta per la partecipazione del corso (che sarà indicata), attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Rifinire la preparazione e elevare il livello tecnico-culturale dei soci.
DIREZIONE	Vedi tabelle relative.
DURATA E STRUTTURA	Vedi tabelle relative.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Vedi Tabella Equivalenza Titoli .

ELENCO CORSI MONOTEMATICI

Si tratta di corsi definiti e strutturati le cui schede sono scaricabili dal sito CCE:

- **tutti i moduli specialistici del corso E2;**
- **tutti i moduli specialistici del corso CE2;**
- **escursionismo adattato con ausili fuoristrada;**
- **accompagnamento in montagnaterapia;**
- **gestione escursionismo senior;**
- **orientamento avanzato e strumentale;**
- **cicloescursionismo età evoluta.**



CORSI MONOGRAFICI

I **Corsi Monografici** sono destinati alla trattazione di un argomento specifico vuoi culturale che tecnico, di aggiornamento o di ripasso. La struttura di questi corsi non può eccedere le due sessioni teoriche e una giornata in ambiente il che vuol dire che questi corsi non possono configurarsi come surrogati dei corsi presentati in questo quaderno.

STRUTTURA CORSO

	Corsi monografici
DESTINATARI	Soci che sono interessati all'argomento e/o che ritengono di avere le competenze tecniche e culturali adeguate a partecipare.
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica e tecnica richiesta per la partecipazione del corso (che sarà indicata), attrezzatura e abbigliamento adatti (che saranno indicati), volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.
OBIETTIVO	Rifinire la preparazione e elevare il livello culturale dei soci.
DIREZIONE	Minimo titolo di AE o AC.
DURATA E STRUTTURA	Massimo due lezioni da due ore e una giornata in ambiente.
NECESSITA DI MdR	No.
PRESENZA DI MODULI	No.
RAPPORTO ACC/ALLIEVI E NOTE	Il rapporto accompagnatori/allievi va equiparato al corrispondente corso per livello di difficoltà.
ESEMPI DI CORSI MONOGRAFICI (indicativo e non esaustivo)	<ul style="list-style-type: none">• avvicinamento all'escursionismo o al cicloescursionismo (vedi durata e struttura);• fotografia di montagna;• aspetti naturalistici e culturali (ad esempio: flora, fauna, micologia, geologia, architettura, etnologia, ecc.);• approfondimento delle materie oggetto del presente piano didattico (ad esempio: alimentazione, preparazione fisica, meccanica mtb, tutela dell'ambiente, rifugi, ecc.).



TABELLE LINEE GUIDA

TABELLA RACCORDO CORSI

DA											
A		Nessun corso	E1	E2	EEA	E3	EAI1	EAI2	CE1	CE2	CE3
	E1	Accesso diretto*					Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*
	E2	MdR con prova	Accesso diretto*		Accesso diretto*	Accesso diretto*	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova
	EEA	MdR con prova	Accesso diretto*	Prova** Accesso dir. *		Accesso diretto*	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova	MdR con prova
	E3	CV firmato	E2 o EEA	Accesso diretto*	E2 o CV firmato		E2 o EEA	E2 o EEA	E2 o EEA	E2 o EEA	E2 o EEA
	EAI1	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*			Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*
	EAI2	MdR neve con prova	MdR neve con prova	MdR neve con prova	MdR neve con prova	MdR neve con prova	Accesso diretto*		MdR neve con prova	MdR neve con prova	MdR neve con prova
	CE1	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*	Accesso diretto*			
	CE2	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova	MdR ciclo con prova		
	CE3	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato con prova	CV firmato	Accesso diretto*	

* È facoltà del Direttore del Corso non accettare il candidato.

** Solo per chi proviene da corsi E2 NON organizzati dalla Scuola/Sezione che organizza il corso EEA, se no diventa Accesso Diretto.



IMPORTANTE: il senso della tabella **NON** è equivalente (come quella dei chilometri da località a località) si deve leggere **DA** e scendere lungo la colonna fino a incrociare su **A** il corso interessato.

- Le caselle grigie indicano o una casella nulla (da/a stesso corso) oppure un corso con contenuti didattici e formativi che sono già in possesso di chi ha frequentato corsi di carattere avanzato/specialistico o formativo per l'attività in Sezione. Resta la possibilità, seppur remota, di richieste in questo senso; in questo caso sarà competenza del Direttore del Corso decidere sulle modalità d'ammissione.
- Le caselle **Accesso diretto** stanno a indicare che il candidato non dovrà far altro che iscriversi, ma resta imprescindibile prerogativa del Direttore del Corso accettare o meno l'iscrizione che quindi non si può considerare automatica.
- Le caselle **MdR con prova**, **MdR neve con prova** e **MdR ciclo con prova** stanno a indicare i casi nei quali il candidato per accedere al corso dovrà partecipare ai Moduli di Raccordo ed essere considerato idoneo alla partecipazione al corso prescelto dal Direttore del Corso.
- La casella **Prova** (da E2 a EEA) significa che chi proviene da un corso E2 e **non ha frequentato corsi con la SSE/Sezione organizzante** deve sostenere una prova per verificare la sua attitudine a partecipare al corso di specializzazione.
- **CV firmato** deve contenere dati sull'attività di **accompagnamento in Sezione** certificato dal Presidente Sezionale.
- Il corso EAI 1 e/o EAI 2 **non permettono** l'accesso al E3 in nessuna condizione.

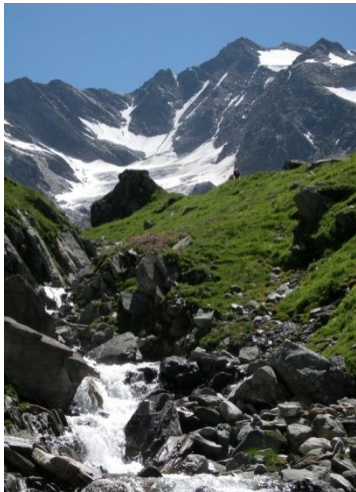




TABELLA RIASSUNTIVA CORSI ESCURSIONISMO

	E1	E2	E3	EEA	EAI1	EAI2
DESTINATARI	Neofiti	Escursionisti abituali	Escursionisti abituali + attività sezionale	Escursionisti abituali	Neofiti	Con esperienze ambiente innevato
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica di base per attività moderata	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno	Preparazione fisica di base buona per attività moderata	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno
OBIETTIVO	Autonomia di base su percorsi fino a difficoltà E	Autonomia di base su percorsi fino a difficoltà EE. Preparati per itinerari di più giorni.	Conduzione in attività sezionali, in più preparazione a corsi ASE	Preparazione tecnica e cultura per ferrate (max. EEA-D).	Autonomia di base per l'ambiente innevato su facili percorsi EAI-F	Autonomia di base per l'ambiente innevato fino alla difficoltà EAI-D
DIREZIONE	AE	AE (AE-EEA se abbinato ai moduli B e C)	AE	AE-EEA	AE-EAI	AE-EAI
DURATA E STRUTTURA	6 sessioni teoriche e 5 giornate in ambiente di cui 2 si consiglia di svolgerle consecutivamente	6 sessioni teoriche e 5 giornate in ambiente + eventuali moduli	Minimo 4 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente + eventuale modulo	7 sessioni teoriche e 4 o 5 giornate in ambiente. Se 5 si consiglia di organizzare l'ultima di 2 giorni consecutivi	6 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente	7 sessioni teoriche e 5 giornate in ambiente di cui 2 eventualmente consecutive
MdR	NO	Sì	NO	Sì	NO	Sì
MODULI	Possibilità di inserire il modulo A	SI (eventuali)	SI (eventuale)	NO	NO	NO
N° Max ALLIEVI	Non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	20	20	20	Non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	20
RAPPORTO ACC./ALLIEVI	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella



TABELLA RIASSUNTIVA CORSI CICLOESCURSIONISMO

	CE1	CE2	CE3
DESTINATARI	Neofiti	Cicloescursionisti abituali	cicloescursionisti abituali + attività sezionale
REQUISITI IN ENTRATA	Preparazione fisica di base buona per attività moderata	Preparazione fisica buona per attività di in certo impegno	Preparazione fisica buona per attività di un certo impegno
OBIETTIVO	Autonomia su percorsi fino a difficoltà MC	Autonomia su percorsi fino a difficoltà BC/OC Preparati per itinerari di più giorni	Conduzione in attività sezionali + preparazione a corsi ASC
DIREZIONE	AC	AC	AC
DURATA E STRUTTURA	6 sessioni teoriche e preferibilmente 6 giornate in ambiente di cui 2 si consiglia di svolgerle consecutivamente	6 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente + eventuali moduli	Minimo 4 sessioni teoriche e 4 giornate in ambiente + eventuale modulo
MdR	NO	SÌ	NO
MODULI	Possibilità di inserire il modulo A e B	SÌ (eventuali)	SÌ (eventuale)
N° Max. ALLIEVI	Non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	20	20
RAPPORTO ACC/ALLIEVI	vedi Tabella	vedi Tabella	vedi Tabella



TABELLA RIASSUNTIVA CORSI MONOTEMATICI

		DIREZIONE CORSO	REQUISITI IN INGRESSO	N° MASSIMO ALLIEVI	RAPPORTO ACC/ALLIEVI
CM-E2-A	Escursionismo culturale naturalistico	AE	Corso E1 o E2	Come E1 o E2	Come E1 o E2
CM-E2-B	Modulo tecnico per l'escursionismo avanzato	AE con spec. EEA	Corso E2	Come E2	Come E2
CM-E2-C	Modulo tecnico per l'escursionismo estivo su neve	AE con spec. EEA	Corso E2	Come E2	Come E2
CM-E2-D	Trekking, Cammini e Sentiero Italia CAI	AE	Corso E2	Come E2	Come E2
CM-E2-E	Trekking in autosufficienza	AE	Corso E2	Come E2	Come E2
CM-CE2-A	Cicloescursionismo culturale-naturalistico	AC	Corso CE1 o CE2	Come CE1 o CE2	Come CE1 o CE2
CM-CE2-B	E-bike: bici a pedalata assistita	AC	Corso CE1 o CE2	Come CE1 o CE2	Come CE1 o CE2
CM-CE2-C	Tecnica cicloescursionistica su percorsi OC	AC	Corso CE2	Come CE2	Vedi tabella equivalenza titoli
CM-CE2-D	Ciclotrekking e lunghe percorrenze, SI-CAI	AC	Corso CE2	Come CE2	Come CE2
CM-EAF	Escursionismo adattato con ausili fuoristrada	AE / AC	E3 o Mdr-MT	Max. 20	Vedi scheda allegata
CM-MT	Accompagnamento montagnaterapia	AE	E3 o Mdr-MT	Max. 20	Vedi scheda allegata
CM-ES	Gestione escursionismo senior	AE	Nessuno	Non indicato	Come E1
CM-OR	Orientamento avanzato e strumentale	AE / AC	Min. corso E1 o CE1	Max. 20	Non indicato
CM-MTB-AG	Cicloescursionismo età evolutiva	AC	Non indicati	Non indicato	Vedi tabella equivalenza titoli

RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE ESCURSIONISMO

Corso E1	Corso E2	Corso EEA	Corso EAI 1	Corso EAI 2	Corso E3
Max = non definito	Max = 20 allievi	Max = 20 allievi	Max = non definito	Max = 20 allievi	Max = 20 allievi
Direttore corso = AE o ANE Si deve garantire 1 AE o ANE ogni 15 allievi	Direttore corso = AE o ANE Si deve garantire 1 AE o ANE ogni 10 allievi	Direttore corso = AE-EEA o ANE Si deve garantire 1 AE-EEA o ANE ogni 5 allievi	Direttore corso = AE-EAI o ANE Si deve garantire 1 AE-EAI o ANE ogni 10 allievi	Direttore corso = AE-EAI o ANE Si deve garantire 1AE-EAI o ANE ogni 5 allievi	Direttore corso = AE o ANE Si deve garantire 1 AE o ANE ogni 10 allievi
Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE/ANE= 7 allievi 1 ASE= 3 allievi 1 AC = 4 allievi 1 ASC= 3 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE o ANE= 4 allievi 1 ASE= 2 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE-EEA/ANE= 2 allievi 1 AE = 1 allievi 1 ASE= 1 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE-EAI/ANE= 7 allievi 1 AE = 3 allievi 1 ASE= 2 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE-EAI/ANE= 3 allievi 1 AE = 1 allievi 1 ASE= 1 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AE/ANE= 5 allievi 1 ASE= 2 allievi
Equivalenza del rapporto delle figure tecniche di altre specialità					
AE o ANE = AG, ANAG, IA, INA, ISA, INSA, IAL, INAL, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra	AE o ANE = AG, ANAG, IA, INA, ISA, INSA, IAL, INAL, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra	AE-EEA o ANE = AG, ANAG, IA, INA, ISA, INSA, IAL, INAL, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra	AE-EAI o ANE = AG, ANAG, IA, INA, ISA, INSA, IAL, INAL, ISFE, INSFE, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra	AE-EAI o ANE = IA, INA, ISA, INSA, ISFE, INSFE, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra	AE o ANE = IA, INA, ISA, INSA, IAL, INAL, AGAI ASE = i rispettivi sezionali di cui sopra





RAPPORTO ACCOMPAGNATORI ALLIEVI ED EQUIVALENZA FIGURE TECNICHE CICLOESCURSIONISMO

Corso CE1	Corso CE2	Modulo spec. OC	Monotematico età evolutiva	Corso CE3
Max= non definito (Consigliato non superare i 30 allievi)	Max= 20 allievi	Max=20 allievi	Max= non definito	Max=20 allievi
Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 12 allievi	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 8 allievi	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 4 allievi	Direttore corso = AC o ANC Vicedirezione: AAG o ANAG Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 18 allievi	Direttore corso = AC o ANC Si deve garantire 1 AC o ANC ogni 6 allievi
Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC= 6 allievi 1 ASC= 3 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC= 4 allievi 1 ASC= 2 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC= 2 allievi 1 ASC= 1 allievi	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC= 6 allievi 1 ASC= 6 allievi AC = AAG spec. Ciclo ASC = ASAG spec. Ciclo ANC= ANAG spec. Ciclo	Rapporto Accompagnatori/Allievi 1 AC/ANC= 4 allievi 1 ASC= 2 allievi





ALLEGATI

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE E CICLOESCURSIONISTICHE

SCHEDE CORSI MONOTEMATICI

ESCURSIONISMO ADATTATO CON AUSILI FUORISTRADA
ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNATERAPIA
GESTIONE ESCURSIONISMO SENIOR
ORIENTAMENTO AVANZATO E STRUMENTALE
CICLOESCURSIONISMO ETA' EVOLUTIVA

MODULISTICA

Modello richiesta nulla-osta
Attestato di partecipazione
Riepilogo annuale corsi

Allegati e modulistica sono disponibili sul sito CCE