



## SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

"GENNARGENTU"

"CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI NUORO"

# Corso E1 - 2023

## ESCURSIONISMO DI BASE

(Conforme ai nuovi Piani Didattici CCE/SCE aggiornati al 15/09/22)



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

È necessario **"partire da zero"** senza puntare a una **formazione tecnica o specialistica**, ma avendo il **coraggio di dare**, o meglio, di **favorire una formazione** veramente per **neofiti** ["novizi", "principianti"] 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** - gli **allievi** - 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** ["presenze", "espressioni"] **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.

Il **Corso E1** è **destinato** a tutti **coloro** che **vogliono avvicinarsi** alla **montagna** **condividendo** i **valori** e le **pratiche** del **CAI**.

**Requisiti in entrata** richiesti sono: ♦ **capacità** adeguata 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 del Corso E1** è quello di **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** (leggere la specifica al punto 2 del Regolamento di seguito allegato).

La **Scuola Sezionale di Escursionismo**, con la sua **azione didattico-formativa**, intende **stimolare** e **favorire** la **partecipazione attiva**, curiosa e appassionata, degli **allievi** per aiutarli **ad acquisire** le **conoscenze di base** indispensabili per la **frequentazione consapevole, responsabile e in sicurezza della montagna**, secondo i **valori etici, storici, culturali e tecnici** del **Club Alpino Italiano**, sulla base degli **argomenti** e dei **contenuti** esplicitati e indicati nelle **6 sessioni teoriche** (riportati nelle dispense e/o prontuari didattici con tutti i riferimenti utili per lo studio e l'approfondimento) e nelle **5 giornate in ambiente**. Detti **argomenti** e **contenuti** saranno oggetto di **riflessioni** comuni/condivise e adeguate **esercitazioni** pratiche svolte **tra allievi** e **docenti** opportunamente programmate con specifici **incontri** svolti presso la Sede sezionale e/o durante le uscite in ambiente.

**Allievi** e **docenti** potranno così **interloquire** per **chiarire** e/o **approfondire** in **modo appropriato** tutte le **questioni pertinenti** di specifico e comune **interesse** riguardante l'**escursionismo** vissuto secondo la concezione del Club Alpino Italiano.

## PROGRAMMA e CALENDARIO DEL CORSO E1

Sabato 02 /09/2023	16:30 – 18:30	SERATA DI PRESENTAZIONE DEL CORSO:
Sabato 16/09/2023	1 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“L’escursionismo del CAI“ Le problematiche della montagna. L’escursionismo secondo in CAI. Breve storia del CAI. Il CAI e il ruolo della sezione.
Mercoledì 20/09/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 23/09/2023	2 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“Cosa serve in montagna” – Equipaggiamento e materiali di base. Movimento e preparazione fisica. Alimentazione di base.
Mercoledì 27/09/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 30/09/2023	3 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“Il mondo della montagna” La presenza umana in montagna. La lettura del paesaggio. Flora e fauna come componenti delle fasce vegetazionali.
Domenica 01/10/2023	1 <sup>a</sup> uscita PRATICA	<b>Uscita in ambiente - Nozioni base</b> : 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.
Mercoledì 04/10/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 07/10/2023	4 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“Come arriviamo alla meta” Cartografia e orientamento base. Orientamento digitale. Sentieristica.
Mercoledì 11/10/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 14/10/2023	5 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“Progettiamo l’escursione” Organizzazione di un’escursione. Dopo l’escursione. Gestione del rischio (base). Il rifugio.
Domenica 15/10/2023	2 <sup>a</sup> uscita PRATICA	<b>Uscita in ambiente - Nozioni base</b> e <b>osservazioni</b> mirate alla <b>lettura del paesaggio</b> (es. <b>geomorfologia</b> , il <b>bosco</b> , gli <b>alpeggi</b> , ecc.).
Mercoledì 18/10/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 21/10/2023	6 <sup>a</sup> Sessione TEORICA 16:30 – 18:30	“Come gestire le emergenze” Meteorologia base. Gestione del primo soccorso. Soccorso Alpino.
Domenica 22/10/2023	3 <sup>a</sup> uscita PRATICA	<b>Uscita in ambiente - Nozioni base</b> e <b>osservazioni</b> sul <b>percorso</b> , sulla <b>segnaletica</b> , su come è <b>rappresentato il percorso</b> e il <b>territorio</b> sulla <b>carta</b> .
Mercoledì 25/10/2023	16:30 – 18:30	Incontro tra <b>allievi</b> e <b>docenti per riflessioni</b> comuni e/o <b>esercitazioni</b> pratiche, <b>approfondimenti</b> su contenuti della lezione precedente.
Sabato 28/10/2023	Lezione supplementare 16:30 – 18:30	Chiarimenti dubbi e programmazione dell’uscita di due giorni.
Sabato 04/11/2023	4 <sup>a</sup> uscita PRATICA	<b>Uscita in ambiente - Nozioni base</b> e preparazione dell’escursione e sugli elementi di pericolo ravvisabili sul percorso, le variazioni ambientali, osservazioni meteo. Breve esercitazione chiamata del soccorso, e gestione.
Domenica 05/11/2023	5 <sup>a</sup> uscita PRATICA	Uscita in autogestione (assistita) dove gli allievi saranno chiamati a mettere in pratica quanto appreso con turni di conduzione, osservazioni con evidenziazione di problematiche di gruppo. Dare agli allievi la soddisfazione di “fare loro”.
Sabato 11/11/2023		Test di apprendimento e colloquio individuale e riflessioni comuni conclusive.
Sabato 18/11/2023		Cena di fine corso e consegna di “attestati di partecipazione”.

Sono possibili tutte le variazioni di programma che, a insindacabile giudizio del Direttore del Corso, per ragioni meteorologiche, ambientali ed organizzative, si rendessero necessarie per la tutela della sicurezza degli allievi. Nei limiti del possibile sarà svolto un programma alternativo tale da non compromettere la validità tecnica e didattica del Corso.

**La serata di presentazione del Corso E1** si svolgerà il **2 settembre 2023** alle ore 16:30 presso la Sede sociale del CAI Sezione di Nuoro in Via Campania, 22.

**Le lezioni teoriche** si terranno presso la Sede del CAI Sezione di Nuoro.

**Orario lezioni teoriche:** ritrovo 16:15, inizio inderogabile 16:30, termine indicativo 18:30 massimo 19:00.

**Il Corso si svolgerà** con un **numero minimo** di **12 iscritti** fino a un **massimo** di **24**, **con priorità in base** alla **minore età anagrafica** e all'**ordine cronologico di iscrizione**.

#### **Requisiti:**

- ◆ Essere **Soci CAI** in regola con il tesseramento CAI dell'anno in corso (2023) che abbiano compiuto il 18° anno di età.
- ◆ Capacità adeguate ad una attività fisica moderata ma prolungata, attestata da **certificato medico** di idoneità alla **pratica sportiva non agonistica**, che dovrà essere **valido** per l'intera durata del corso; attrezzatura e abbigliamento adatti all'attività da svolgere; volontà di seguire il corso sia nelle parti teoriche che pratiche.

#### **Costo del Corso e modalità di iscrizione:**

- ◆ **Il costo** del **Corso E1** è di **€ 90**. La quota comprende: rimborso spese docenti e accompagnatori, utilizzo dei materiali e supporti didattici della SSE (Scuola Sezionale di Escursionismo), dispense informatiche, fotocopie e sussidi didattici (ovvero: **prontuari/vademecum** tecnico-specialistici predisposti, volutamente incompleti, per essere letti, studiati, analizzati e completati - su apposita scheda - in base a specifici e puntuali riferimenti testuali - allo scopo forniti - **tratti** dalla **manualistica tecnica CAI** e dal web, i cui contenuti saranno oggetto di **riflessioni comuni/condivise** tra **allievi** e **docenti**), in particolare: **Manuale CAI n° 35 "Montagna da Vivere Montagna da Conoscere"**, pennetta USB, bussola, kit per carteggio (2 squadrette, righello e goniometro 360°), carta topografica IGMI 1:25 000, tavoletta porta documenti, cartellina porta documenti a tre lembi con elastico. Dalla quota sono escluse tutte le voci non citate.
- ◆ La **domanda di iscrizione** al Corso - compilata in ogni sua parte sull'apposito modulo - deve essere **consegnata** entro e non oltre il **1 settembre 2023** (ovvero: le iscrizioni saranno chiuse non appena sia stato raggiunto il numero massimo stabilito di iscrizioni giudicate valide dalla **Direzione** del Corso) direttamente alla **Segreteria** del Corso, presso la **sede sociale** del CAI di Nuoro (martedì e venerdì dalle ore 16:30 alle ore 18:30).
- ◆ La **domanda** dovrà essere corredata e completata da quanto segue:
  - **Fotocopia** della **Tessera CAI** comprovante il regolare tesseramento dell'interessato per l'anno in corso (Bollino 2023).
  - **N° 1 Certificato medico di idoneità** all'attività sportiva non agonistica, valido per l'intera durata del corso.
  - **N° 1 fotografia formato tessera**.
  - **Questionario informativo** debitamente compilato e sottoscritto.
  - **Versamento** dell'intera **quota di iscrizione** di **€ 90,00** (euro novanta) che in caso mancato svolgimento del corso o di non ammissione saranno interamente restituiti.
- ◆ L'**accettazione** della **domanda** verrà notificata all'interessato in tempi brevi direttamente dalla **Segreteria** del Corso
- ◆ Non saranno accettate iscrizioni esterne ai canali sopra citati.

## REGOLAMENTO CORSO DI ESCURSIONISMO BASE (E1) – SSE CAI NUORO – 2023

1. Sono ammessi al Corso i soci CAI maggiorenni che vogliono avvicinarsi alla frequentazione della montagna condividendo i valori e le pratiche del CAI, che dispongono di 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. Nel corso delle uscite in ambiente **non sono ammesse attività individuali da parte degli allievi**. Se durante le uscite in ambiente emergessero significative differenze tra le capacità richieste e quelle dimostrate, gli allievi saranno esclusi dal Corso con restituzione della quota d'iscrizione, detratte le spese già sostenute valutate forfettariamente pari a 1/3 (un terzo) della quota versata.  
I partecipanti si impegnano a seguire scrupolosamente tutte le disposizioni impartite dai docenti/accompagnatori durante le attività sia in sede che in ambiente. Persone che per comportamenti o atteggiamenti danneggino l'andamento del corso potranno essere allontanate - escluse - in qualsiasi momento dalla **Direzione** senza poter pretendere la restituzione, anche parziale, della quota di iscrizione versata.
2. Il Corso persegue l'**obiettivo** di **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.

### Percorsi E = escursionistico

**CARATTERISTICHE:** Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (esempio: pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

**ABILITA' E COMPETENZE:** Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

**ATTREZZATURE:** È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

(Testo tratto da "Classificazione dei percorsi in base alla difficoltà in ambito escursionistico e cicloescursionistico" - approvata dal CCIC del CAI con delibera n. 89 del 20 novembre 2021)

3. Il **Corso** di escursionismo **inizia** con la serata di presentazione, sabato **2 Settembre 2023** alle ore 16:30, presso la sede sociale del CAI Sezione di Nuoro, in Via Campania 22.
4. In base al **calendario** (obbligatorio per le date), il **corso** si articola in **sessioni teoriche** con lezioni in aula, che si svolgono di **sabato** pomeriggio presso la **sede** sociale del CAI di Nuoro (dalle ore 16:30 alle ore 18:30), integrate - il **mercoledì** (stesso orario) - da **incontri** di interlocuzione tra **allievi** e **docenti per riflessioni, approfondimenti e/o esercitazioni** pratiche - queste ultime, se del caso, anche in ambiente - ed in **lezioni pratiche** (uscite in ambiente) che si svolgono di **domenica** nelle località via via stabilite e sono parte integrante del corso.
  - 4.1. Le **località** e gli **orari** delle **uscite** saranno decisi e comunicati volta per volta in conseguenza alle condizioni meteo. Le **esercitazioni** in ambiente si svolgeranno anche in condizioni atmosferiche non ottimali, qualora queste, a giudizio degli accompagnatori, non pregiudichino in alcun modo la sicurezza dei partecipanti.
  - 4.2. Coloro che intendono partecipare al Corso **si impegnano** a frequentare tutte le lezioni teoriche e le uscite in ambiente, a giungere puntuali, adeguatamente preparati ed attrezzati per partecipare nel migliore dei modi alle attività teoriche e pratiche. Gli allievi impossibilitati a partecipare alle uscite in programma dovranno darne comunicazione al Direttore del Corso durante la lezione che precede l'uscita.
5. La **domanda di iscrizione** al Corso - compilata in ogni sua parte sull'apposito modulo e completa di quanto richiesto al successivo punto 6 - **è riservata** ai Soci CAI maggiorenni, in regola con il tesseramento dell'anno in corso, in possesso dei **requisiti in entrata** indicati nel presente documento e dell'**equipaggiamento** minimo stabilito dal **Direttore** del corso e dovrà essere **consegnata** entro il **01 settembre 2023** - ovvero le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto di iscrizioni giudicate valide - direttamente alla **Segreteria** del Corso, presso la **sede sociale** del CAI di Nuoro (martedì e venerdì dalle ore 16:30 alle ore 18:30). Le **domande**, valutate positivamente dalla **Direzione** del Corso, saranno inserite in un elenco ordinato con priorità stabilita in base alla **minore età anagrafica** degli interessati e all'**ordine cronologico** di presentazione; il Corso si svolgerà con un minimo di 12 iscritti fino a un massimo di 24. Nel caso di mancato svolgimento del Corso per insufficienza di iscrizioni (minore di 12) o perché non compresi entro il numero massimo previsto (24 iscritti), agli **aspiranti corsisti** sarà interamente **restituita** la **quota di iscrizione** versata in sede di presentazione della domanda.
6. Con la presentazione della **domanda**, gli **aspiranti corsisti** devono consegnare quanto segue:
  - **Fotocopia** della **Tessera CAI** comprovante il regolare tesseramento dell'interessato per l'anno in corso (Bollino 2023).
  - **Certificato medico di idoneità** all'attività sportiva non agonistica, valido per l'intera durata del corso;
  - **Versamento** dell'intera quota di iscrizione di **€ 90,00** (euro novanta) che in caso mancato svolgimento del corso o di non ammissione saranno interamente rimborsati;
  - **N° 1 foto tessera**.
  - **Questionario informativo** debitamente compilato.

7. È facoltà del **Direttore** - sentiti i suoi collaboratori - 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, ossia gli allievi che operino in contrasto con gli obiettivi del Corso. **L'adozione** di detto provvedimento (ovvero: la facoltà del Direttore di escludere i **corsisti** ritenuti **non idonei a proseguire** il corso iniziato) **non determina** alcun **diritto** al rimborso della quota d'iscrizione. (**Linee Guida**, punto 5. Requisiti degli allievi, quarto sottopunto - pagina 9 del **Manuale Didattico** per i corsi sezionali).
8. L'**accettazione** della **domanda** verrà notificata all'interessato in tempi brevi e da diritto alla partecipazione al corso programmato e ad acquisire quanto compreso nella quota di iscrizione.
9. La **Direzione del Corso** si riserva la facoltà di modificare il **calendario** del corso, durante il suo svolgimento, dandone tempestiva comunicazione agli iscritti.
10. **Con l'iscrizione al Corso l'allievo prende atto che la frequentazione della montagna, ovvero l'attività in montagna, è soggetta a PERICOLI che comportano RISCHI.**
  - 10.1. Gli **organizzatori** e **accompagnatori** adottano misure di prudenza e di prevenzione, derivanti dalla loro esperienza, per contenere, in entità e probabilità, tali rischi durante lo svolgimento delle uscite in ambiente, ma non assumono responsabilità alcuna al riguardo.
  - 10.2. Ogni **partecipante è consapevole a priori** dell'esistenza dei suddetti pericoli, ma anche del fatto che nell'ambiente montano il RISCHIO "ZERO" NON ESISTE e, **con** la sua iscrizione al **corso** e le conseguenti partecipazioni alle **uscite** in ambiente, che valgono come consenso informato, dichiara di assumere personalmente in proprio tutti i rischi, nonché la responsabilità per danni che può arrecare, direttamente o indirettamente, ad altri.
11. **Gli allievi** dovranno prendere visione dell'accordo assicurativo vigente in ambito CAI che regola eventuali infortuni.  
Link di riferimento: < [https://www.cai.it/wp-content/uploads/2022/10/20-2022-assicurazioni\\_-Massimali-e-costi-2023.pdf](https://www.cai.it/wp-content/uploads/2022/10/20-2022-assicurazioni_-Massimali-e-costi-2023.pdf) >
12. L'attestato di partecipazione al **Corso E1 - titolo valido per essere ammessi** al successivo **Corso E2** - verrà rilasciato a chi avrà frequentato e seguito con **interesse** e **partecipazione attiva** almeno **5 sessioni** teoriche in aula e **4 uscite** in ambiente. Non è possibile recuperare le lezioni e le uscite perse.

**Direttore del Corso E1:** ANE Peppino CICALÒ

**Vice direttore/i:** AE-EEA Giovanna COSSU e AE-EEA-EAI Salvatore CAMBEDDA

**Segretario:** AE-EEA Alfieri PRINA

**Coordinatori:** AE-EEA Salvatore SOTGIU e AE-EEA Michele ARBAU

**Contatti:** < [sse.cainuoro@gmail.com](mailto:sse.cainuoro@gmail.com) >