



# 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)



### DOMANDA di ISCRIZIONE

(si prega di compilare il modulo in carattere stampatello per una più chiara leggibilità)

Il/La Sottoscritto/a (cognome e nome) .....

nato/a il ..... a .....

abitante in Via ..... n° .....

Comune di ..... CAP ..... Provincia (.....)

tel. cellulare (per comunicazioni e creazione di gruppo WhatsApp iscritti) n. ....

indirizzo e-mail (scrivere in modo chiaro e leggibile) .....

Nuovo Socio  Socio CAI dal ..... Sezione di .....



### CHIEDE

di essere ammesso a partecipare al Corso Base di Escursionismo (E1)  
che si svolgerà dal ..... al .....

### CONSENSO INFORMATO

Per sua natura, l'ambiente montano presenta dei pericoli oggettivi. La frequentazione dell'ambiente montano espone a rischi indefiniti ed imponderabili con la possibilità di subire traumi che possono essere anche gravi.

La persona che si iscrive ad un corso di qualsiasi tipo e livello, in questo caso il Corso E1, è tenuta ad informarsi in modo chiaro ed esaustivo sulle difficoltà che l'attività stessa comporta e ne accetta il rischio intrinseco.

L'allievo si impegna ad affrontare il corso con il massimo della diligenza e prudenza e ad osservare stretta dipendenza disciplinare dai docenti/accompagnatori. Il direttore del corso, sentito il parere dei docenti/accompagnatori, può escludere, in qualsiasi momento, l'allievo non ritenuto idoneo o il cui comportamento non venga ritenuto soddisfacente.

Il/la sottoscritto/a DICHIARA

- ♦ di aver preso visione del programma e calendario del Corso, di approvarli e di accettarli integralmente, comprese - sin da ora - le modifiche che la Direzione del Corso ritenesse eventualmente apportare agli stessi;
- ♦ di aver letto attentamente il Regolamento del Corso, di averne pienamente compreso il contenuto, e di impegnarsi a rispettarlo in modo scrupoloso;
- ♦ di possedere una sufficiente preparazione fisica, adeguata all'attività prevista e di trovarsi in stato di buona salute;

Con riferimento all'art. 10 della legge 31/12/1996 n. 675 sulla privacy, il/la candidato/a dichiara infine di acconsentire che la Scuola Sezionale di Escursionismo "Gennargentu" del CAI Sezione di Nuoro inserisca nei propri archivi i dati che lo/la riguardano.

Nuoro, li .....

Firma .....

### ALLEGATI ALLA PRESENTE DOMANDA:

- 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);

Nuoro, li .....

Firma .....

Da compilare a cura della Segreteria della SSE "Gennargentu" del CAI Nuoro

Firma del Segretario ricevente

<b>Domanda N°</b> .....	<b>Presentata il:</b> .....	
	<b>alle ore</b> .....	.....



## 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)



### REGOLAMENTO

#### CORSO DI ESCURSIONISMO BASE (E1) 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 svolte sia nella sede che nell'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 (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.
  - **Versamento** dell'intera quota di iscrizione di € 90,00 (euro novanta).
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: < [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) >



## 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)



### "QUESTIONARIO INFORMATIVO"

COGNOME ..... NOME .....

Data, .....

*Barrare la casella corrispondente alla tua scelta (max 2 risposte a quesito)*

1. Conosci il Club Alpino Italiano (CAI)?  si  poco  no

2. Per quali motivo ti sei iscritto al CAI: .....

3. Frequenti l'attività istituzionale della Sezione?  no  ogni tanto  quando posso  spesso

4. Come sei venuto a conoscenza di questo corso?

- dal sito web del CAI Nuoro  da Social media (internet, facebook, whatsapp)  
 da un Socio CAI  altro .....

5. Per quale motivo intendi frequentare questo corso?

- passione per la montagna ed aumento della mia sicurezza  apprendere le basi tecniche e teoriche per frequentare in modo consapevole la montagna  
 mi piace l'avventura ed il contatto con la natura  rimettermi in forma fisicamente  
 mettermi in gioco attraverso nuove esperienze  altro .....

6. Quali obiettivi ti poni con la frequentazione di questo corso?

- essere accompagnato in montagna da persone esperte  essere in grado di praticare l'attività escursionistica in autonomia e in sicurezza  
 conoscere nuovi percorsi di montagna  conoscere nuovi compagni di escursione  
 conoscere le norme che regolano la frequentazione della montagna  altro .....

7. Hai già frequentato percorsi di montagna?

- No  
 Sì - Elenca alcuni dei luoghi frequentati che ritieni più significativi (cime, rifugi, trekking o cammini, ferrate, ecc.): .....

8. Pratici attività fisica/sportiva? **Attività svolta**

- Tutti i giorni .....  
 Almeno 3 volte alla settimana .....  
 Almeno 2 volte alla settimana .....  
 Almeno 1 volta alla settimana .....  
 Quando posso .....  
 No .....

Data, li .....

Firma .....

CORSO DI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ data inizio

ALLIEVO \_\_\_\_\_

cognome

nome

\_\_\_\_\_ data di nascita

## CONSENSO INFORMATO

Ad integrazione della dichiarazione da me sottoscritta al momento dell'iscrizione

### DICHIARO e CONFERMO:

- 1) che durante le prime lezioni del corso sono stato compiutamente informato che, per sua natura, l'ambiente montano presenta dei pericoli oggettivi e che la frequentazione dell'ambiente montano espone a rischi indefiniti ed imponderabili;
- 2) che sono consapevole che la sicurezza totale non può essere garantita e pertanto accetto la quota parte di rischio che rimane a mio carico;
- 3) che, fermo restando il dovere di protezione a carico degli istruttori, sussiste a mio carico analogo e corrispondente dovere di subordinazione, di attenzione, di informazione, di cooperazione coerentemente con il principio di autoresponsabilità e con il dovere di solidarietà sociale di cui all'art. 2 della Costituzione;
- 4) che sussiste a mio carico un obbligo di corretta informazione poiché è sulla base di quanto da me riferito che la domanda di iscrizione viene accolta e avviene il conseguente inquadramento di livello; a tale riguardo confermo che le informazioni da me fornite sulle mie precedenti esperienze e conoscenze, sulle mie condizioni psicofisiche sono veritiere e che nulla ho taciuto di quanto dovrebbe essere a conoscenza degli organizzatori e dei docenti/accompagnatori.

Data: .....

Firma: .....