



CLUB ALPINO ITALIANO
"Sezione di Bergamo"



SCUOLA DI ESCURSIONISMO



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bergamo "Antonio Locatelli"
Via Pizzo della Presolana, 15 • 24125 Bergamo
Tel. 035.41.75.475 • Fax 035.41.75.480
e-mail: scuola-escursionismo@caibergamo.it
web site: www.caibergamo.it

CLUB ALPINO ITALIANO "Sezione di Bergamo"



SCUOLA DI
ESCURSIONISMO

ANNO 2014

Giulio Ottolini

in collaborazione con la Commissione Escursionismo

organizza il
18° corso Escursionismo Base
e **11° corso Escursionismo Avanzato 2014**



PROPOSTA FORMATIVA

Corso Base

Direttore: Alberto Baggi (A.E.) • Vice Direttore: Roberto Guerci (A.N.E.)

Corso di avvicinamento all'escursionismo con ambiti di tipo Turistico (T) ed Escursionistico (E)

Corso Avanzato

Direttore: Giovanni Sartorio (A.E. - E.E.A. - E.A.I.) • Vice Direttore: Tiziano Viscardi (A.N.E. -I.N.V.)

Corso di perfezionamento per Escursionisti Esperti (EE) ed Escursionisti Esperti con Attrezzatura (EEA)

Questi corsi sono organizzati dalla Scuola di Escursionismo "Giulio Ottolini" in collaborazione con la Commissione Escursionismo del CAI della sezione di Bergamo.

Modalità d'iscrizione:

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

Gli allievi dei corsi saranno coperti, tramite la Sezione, da polizza di assicurazione infortuni per tutte le uscite previste dal programma.

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

Sono ammessi allievi d'ambo i sessi di età superiore agli anni 16. Per i minorenni è necessaria l'autorizzazione da parte di chi esercita la potestà parentale, previa sottoscrizione di apposita dichiarazione. **Il corso è aperto ai soci CAI.**

Le iscrizioni si effettuano presso la segreteria di via Pizzo della Presolana n. 15 secondo le seguenti modalità e in ogni modo a discrezione della Direzione del Corso.

Da presentare all'iscrizione al corso:

- Nome e cognome, data di nascita, recapiti telefonici e di posta elettronica.
- Versamento della quota di partecipazione al corso.
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (**obbligatorio e da presentare, in ogni caso, entro l'inizio del corso**).
- Per i partecipanti al corso di escursionismo avanzato è indispensabile essere muniti di kit

da ferrata, casco e imbracatura omologati CEE (per consigli all'acquisto delle varie attrezzature ed equipaggiamento è possibile contattare il Corpo Accompagnatori).

- È richiesta un'adeguata preparazione fisica.

La quota di partecipazione dà diritto a:

- Partecipazione alle lezioni in sede CAI ed alle uscite pratiche.
- Uso del materiale non individuale della Scuola di Escursionismo per tutta la durata delle lezioni.
- Piccolo gadget con dispensa tecnica.

Posti disponibili:

CORSO BASE: nr. 40 partecipanti

Quota di iscrizione corso base: euro 100,00

CORSO AVANZATO: nr 30 partecipanti

Quota di iscrizione corso avanzato: euro 130,00

Il costo dei trasferimenti con autopullman non incluso nella quota di iscrizione è di:

euro 65,00 per il Corso Base

euro 100,00 per il Corso Avanzato

(escluse uscite del giorno 11 e 31 maggio, da effettuarsi con mezzi propri).

Apertura delle iscrizioni: 28 gennaio 2014

Chiusura delle iscrizioni: 19 aprile 2014, salvo esaurimento; si raccomanda di iscriversi per tempo visto il possibile esaurimento dei posti disponibili.

La rinuncia alla partecipazione comunicata dopo il **12 aprile 2014** non dà diritto alla restituzione della quota d'iscrizione, così come eventuali annullamenti di una o più lezioni teoriche e/o pratiche.

L'iscrizione al Corso Avanzato non prevede l'obbligo d'aver frequentato precedentemente un Corso Base.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito del C.A.I. (www.caibergamo.it) alla voce scuole (Scuola Escursionismo Giulio Ottolini).

N.B. le lezioni teoriche si tengono presso la sede del CAI di Bergamo in via Pizzo della Presolana, 15 con registrazione obbligatoria/ritiro documenti alle ore 20,30 del 22 aprile e inizio lezioni alle 21,00.

Le lezioni sono tenute da esperti dell'argomento che potranno essere membri della Scuola Escursionismo "Giulio Ottolini", Scuole C.A.I. o esperti esterni. Si tratta sempre in ogni caso di persone assolutamente qualificate per le lezioni loro affidate.

Le lezioni prevedono la proiezione di lezioni tematiche, di filmati o la discussione del tema proposto e sono sempre seguite da una fase di domande e risposte.

Per motivi logistici o di sicurezza le lezioni teoriche e pratiche possono subire variazioni a discrezione della Direzione del Corso e saranno in ogni caso tempestivamente comunicate via e-mail o durante la lezione precedente.

Segretarie: Maria Cristina Persiani, Delia Caravella.

Accompagnatori di Escursionismo:

Tiziano Viscardi, Roberto Guerci, Luca Lorenzi, Giuseppe Rasmò, Giovanni Sartorio, Delia Caravella, Nevio Oberti, Sergio Bortolotti, Fabio Buttarelli, Alberto Baggi.

Accompagnatori Sezionali di Escursionismo:

Franco Ghidini, Maurizio Tomasoni, Giuseppe Testa, Attilio Battaglia, Nicola Breno, Stefania Radici, Gabriele Minelli, Salvatore Cheri.

Collaboratori:

Aldo Chitò, Valter Tadè, Maria Cristina Persiani, Luca Armani, Luisa Gotti, Giulia Moidoli, Bogdan Pirlea, Fabio Barbera.

Collaboratori esterni:

Mario Frutti (medico) - Francesca Allievi (geologo)

Corso BASE

Direttore: Baggi Alberto (AE) tel. 347 1435436

Vice Direttore: Guerci Roberto (ANE) tel. 335 8325351

Corso AVANZATO

Direttore: Sartorio Giovanni (AE-EEA-EAI) tel. 347 0136010

Vice direttore: Viscardi Tiziano (ANE) tel. 348 4433674



DA OLTRE 15 ANNI NELLA TELEFONIA AL VOSTRO SERVIZIO

RATEIZZAZIONI ●
RICARICHE E CAMBI SIM ●
ABBONAMENTI ●
AZIENDALI E PRIVATI ●
ACCESSORI PER CELLULARI ●
 VENDITA E RIPARAZIONE ●
CELLULARI-CORDLESS-FAX-TABLET

SERiate
Via Marconi 29/B
Tel. 035 294166
Fax 035 0662325
hello@minimalux.it
f seguici su facebook








PROGRAMMI E DATE

22 aprile - 27 giugno

LEZIONI TEORICHE

Martedì 22 aprile, 1ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Benvenuto ai partecipanti e presentazione del corso. (Tiziano Viscardi A.N.E. - I.N.V. direttore Scuola di escursionismo)

Organizzazione e struttura del CAI

Cenni sulla storia, sullo Statuto e sul Regolamento Generale. Cenni sulla organizzazione centrale e periferica, OTCO e OTTO, con particolare attenzione all'ambito escursionistico. I Titolati e Qualificati CAI. Le Sezioni, le Scuole, i Soci. (Fabio Buttarelli A.E.)

Equipaggiamento e materiali 1

Equipaggiamento e materiali specifici per l'escursionismo. Indumenti personali, attrezzature personali, attrezzature di gruppo. Preparazione dello zaino. (Luca Lorenzi A.E. - E.E.A. vice direttore Scuola di escursionismo)

Martedì 29 aprile, 2ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Flora e Fauna

Principale vegetazione e flora presente nei vari ambienti montani. Principale fauna presente nei vari ambienti montani. (Luisa Gotti - Scuola di escursionismo)

(Per il solo corso avanzato)

Equipaggiamento e materiali 2

Dispositivi di protezione individuali (Casco, Imbrago e Kit da ferrata). Cenni sulla normativa vigente in materia. (Luca Lorenzi A.E. - E.E.A.)

Venerdì 02 maggio 2014, 3ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Cartografia e orientamento 1

Tipi di carte e scale. Lettura della carta topografica e punti cardinali. I segni convenzionali - Le curve di livello. Rapporto tra carta e terreno. Riconoscere la conformazione del terreno dalle curve di livello.

La bussola e l'altimetro: caratteristiche e funzionamento. Concetto di azimut - Orientamento della carta. Come individuare la propria posizione sul sentiero dalla lettura della carta (e viceversa) (Delia Caravella A.E.)

Martedì 06 maggio, 4ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Cartografia e orientamento 2

Trovare la propria posizione sulla cartina con l'utilizzo della bussola e dell'altimetro conoscendo e traguardando uno o più punti caratteristici. Misurare l'azimut sulla carta di un qualsiasi punto e ricercarlo in ambiente. Realizzare uno schizzo di rotta con profilo altimetrico. Sistemi Cartografici Cenni sul GPS. (Delia Caravella A.E.)

Venerdì 09 maggio, 5ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Gestione e riduzione del rischio

Cenni di meteorologia

- definizione e differenza fra pericoli oggettivi della montagna e rischi soggettivi
- comportamenti e reazioni psicologiche tipiche dell'escursionista e del gruppo nella gestione dell'escursione e delle eventuali emergenze (approccio euristico ai problemi)

Conoscenze Meteo

- come ottenere un bollettino meteorologico,
- interpretazione e limiti di un bollettino meteorologico
- i pericoli connessi e influenza sulla pianificazione e conduzione dell'escursione (Tiziano Viscardi A.N.E. - I.N.V. - Nevio Oberti A.E. Mauro Colombo A.E.)

Organizzazione di un'escursione

Scala delle difficoltà escursionistiche. Scelta dell'itinerario attraverso, guide, relazioni, cartine, segnavia, etc. Stima del dislivello, dei tempi di percorrenza e delle difficoltà. Regole di comportamento nei rifugi. (Tiziano Viscardi A.N.E. - I.N.V.)

Martedì 13 maggio, 6ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Meteorologia

Cenni di meteorologia generale e carte del tempo. Cenni sui fenomeni meteorologici. Meteorologia di montagna - le situazioni tipiche Osservazioni in ambiente dei fenomeni e dell'evoluzione del tempo. (Mauro Colombo A.E. - Nevio Oberti A.E. Giulia Moioli Scuola di escursionismo)

Venerdì 16 maggio, 7ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Alimentazione, preparazione fisica e movimento

Alimentazione - prima e durante l'escursione. Dispendio di energie durante un'escursione. Attività motoria e allenamento. Movimenti base in salita, discesa, traversi - Uso dei bastoncini. (Davide Polloni - Collaboratore esterno e Giulia Moioli)

Ambiente montano e cultura dell'andare in montagna.

Letture 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, delle popolazioni e delle tradizioni montane. Impatto ambientale e corretta frequentazione del territorio Cenni sul nuovo Bidecalogo. (Giuseppe Testa A.S.E.)

Martedì 20 maggio, 8ª lezione

(Per il solo corso avanzato)

Catena di sicurezza e nodi

Cenni sulla catena di sicurezza e sul fattore di caduta. Uso dell'imbrago e del set da ferrata. Nodi base utilizzati in escursionismo (nodo delle guide con frizione, machard, prusik, fettuccia, doppio inglese, barcaiole, mezzo barcaiole) con prova pratica della realizzazione. Assicurazione e progressione su corda fissa in caso di emergenza. Progressione su sentiero attrezzato e su via ferrata Cenni di progressione su neve residua su terreni poco inclinati. (Luca Lorenzi A.E. - E.E.A. e Corpo Accompagnatori)

Venerdì 23 maggio, 9ª lezione

(Per il solo corso avanzato)

In palestra al Palamonti

Manovre e procedure di corda.

Martedì 27 maggio, 10ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Elementi di primo soccorso

I traumi più comuni in montagna. Patologie da caldo, da freddo, da quota. Materiale personale e di gruppo per il primo soccorso. (Dott. Mario Frutti - collaboratore esterno)

Soccorso alpino

Cenni sull'organizzazione CNSAS - Organizzazione delle operazioni di soccorso. Modalità di chiamata in territorio nazionale 118 (112). Cenni sulla richiesta soccorso negli stati confinanti. Come comunicare la propria posizione. Gestione dell'attesa dei soccorsi. Segnali convenzionali per la chiamata dei soccorsi (Tiziano Viscardi A.N.E. - I.N.V.)

Giovedì 05 giugno, 11ª lezione

(Per entrambe i corsi)

Geografia e geologia

Le principali caratteristiche delle catene montuose locali. Cenni di geologia e geomorfologia. Cenni sui principali tipi di rocce presenti nell'ambiente montano. (Allievi Francesca, geologo - collaboratore esterno)

Sentieristica

La rete sentieristica italiana - Classificazione dei tipi di sentiero. Simboli e segnaletica dei sentieri; Rispetto, cura e manutenzione dei sentieri. (Gabriele Minelli A.S.E.)

Venerdì 27 giugno, incontro conclusivo

(Per entrambe i corsi)

Consegna attestati e cena conviviale



GRANDE GRIMPE
PRODUZIONE E VENDITA AL DETTAGLIO
ABBIGLIAMENTO PER LA MONTAGNA
NEMBRO (BG) Via Don Vavassori, 1
tel./fax 035 520849 • www.grandegrimpe.it

LEZIONI PRATICHE CORSO BASE

Domenica 04 maggio

Uscita 1 - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

VAL DI MELLO

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

Domenica 11 maggio

Uscita 2 - Orientamento

CONCA DEL FARNO con partenza da Barzizza.

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

(da effettuarsi con mezzi propri)

Domenica 18 maggio

Uscita 3 - Organizzazione di un'escursione - Osservazioni Meteo - Gestione emergenze

CANZO con partenza da fonti Gaium

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

Domenica 25 maggio

Uscita 4 - Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano

NOVATE MEZZOLA / TRACCIOLINO / VAL DEI RATTI

Escursione di difficoltà (E)

Domenica 01 giugno

Uscita 5 - Uscita di fine corso

DA LORCA A SAN MARTINO

Escursione di difficoltà (E)

Caffè - Trattoria
Al Santuario
di Cisotto Gianni & C. sas
24040 Stezzano (BG) - Via Santuario, 53
Tel. 035.59.16.13 - Fax 035.43.79.612
www.trattoriasantuario.it - cis.8@libero.it
Cucina tradizionale - Pizzeria
Specialità pesce
È GRADITA LA PRENOTAZIONE - CHIUSO MARTEDÌ SERA E SABATO A PRANZO

LEZIONI PRATICHE CORSO AVANZATO

Domenica 04 maggio

Uscita 1 - Abbigliamento e utilizzo materiali, movimento

VAL DI MELLO

Escursione su sentiero di difficoltà (T) o (E)

Domenica 11 maggio

Uscita 2 - Orientamento avanzato

CONCA DEL FARNO con partenza da Barzizza.

Escursione su sentiero di difficoltà (T), (E) o (EE)

(da effettuarsi con mezzi propri)

Domenica 18 maggio

Uscita 3 - Organizzazione di un'escursione - Osservazioni Meteo - Gestione emergenze

CIMA MOREGALLO

Escursione su sentiero di difficoltà (EE - EEA)

Domenica 25 maggio

Uscita 4 - Lettura del paesaggio, flora, fauna, tutela ambiente montano

NOVATE MEZZOLA / TRACCIOLINO / VAL DEI RATTI

Escursione di difficoltà (E) o (EE)

Sabato 31 maggio / Domenica 01 giugno

Uscita 5 - Uscita su sentiero attrezzato o via ferrata

Sabato 31:

VALCAVA - Corna dol'Tàs (Manovre di corda)

Domenica 01:

Sentiero Attrezzato dei Pizzetti

Domenica 15 giugno

Uscita 6 - Uscita su sentiero attrezzato o via ferrata - Nodi e manovre di corda

VAL DI SUSÀ / Sant Ambrogio

Ferrata Sacra di San Michele

Domenica 22 giugno

Uscita 7 - Uscita finale su via ferrata

MONTE ALBEN - Ferrata Pierangelo Maurizio

AEEFFE
elettrica
IMPIANTI ELETTRICI CIVILI ED INDUSTRIALI
AUTOMAZIONI • SICUREZZA
Via Dell'Artigianato, 27 • ALMENNO S/B (Bergamo)
Tel. 035 553 230 • Fax 035 631 2284
info@aeffeelettrica.com